

3月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 チキン南蛮 (タルタルソース) ごま和え	あさり 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき ねぎ もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま 卵 外列ソース	759	31.1
2火	牛乳	ごまみそラーメン えびしゅうまい③ フルーツ杏仁	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし 黄桃 コーン 白桃 パイン みかん	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 ごま	919	33.6
3水	牛乳	ひなまつり献立 酢飯 菜の花のすまし汁 きびなごフライ③ ちらし寿司の具 ひながし	かまぼこ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ きびなごフライ	人参 菜の花	えのき れんこん だけのこ 干しいたけ かんぴょう	酢飯 三温糖 ひながし	油	745	25.6
4木	牛乳	子どもパン ミネストローネ ハンバーグデミソース チーズサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	子供パン じゃがいも 三温糖 マカロニ	オリーブ油 フレンチ ドレッシング	807	31.3
5金	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれカツ れんこんツナサラダ カットいよかん	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	大根 きゅうり 干しいたけ ねぎ れんこん キャベツ ごぼう いよかん	ごはん こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	884	36.2
8月	牛乳	ごはん かきたま汁 さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮	豆腐 卵 さば みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参 みつば	玉ねぎ えのき しょうが ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 三温糖 しらたき	油	806	33.5
9火	牛乳	肉うどん みそポテト③ 海藻サラダ ミルメーク	豚肉 なると みそ	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 にら	しょうが まいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 こんにゃく ミルメーク	油 和風 ドレッシング	837	28.0
10水	牛乳	ごはん わかめスープ にらまんじゅう② ピビンバご飯の具 いちご	鶏肉 にらまんじゅう 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき コーン ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい キムチ いちご	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	890	29.3
11木	牛乳	ナン ABCスープ 焼きウインナー② キーマカレー 元気ヨーグルト	ベーコン ウインナー 豚肉 レバー	牛乳 元気ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが グリーンピース	ナン じゃがいも マカロニ	油	924	44.3
12金	牛乳	ごはん お祝い汁 さわらの春色焼き 筑前煮	かまぼこ さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 糸みつば いんげん	えのき ごぼう だけのこ 干しいたけ	ごはん こんにゃく 三温糖 さといも	油	712	28.8

3月 給食だより

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。



【栄養相談日】

日時 3月24日(水)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい。



ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ 関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。



ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ③ マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ	かまぼこ 豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 かたくちいわし	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ しょうが にんにく コーン だけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油 アーモンド	834	28.7
16火	牛乳	台湾ラーメン 春巻き 春雨サラダ	豚肉 春巻き	牛乳	人参 にら チンゲン菜	しょうが ねぎ もやし キャベツ にんにく きゅうり	中華麺 春雨	ごま油 油 棒棒鶏 ドレッシング	800	29.4
17水	牛乳	ポークカレー かりかり大豆 ハムと大根のサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	ごはん じゃがいも 三温糖	油 イタリアン ドレッシング	970	33.8
18木	牛乳	ソフトフランスパン オニオンスープ チキンのチーズ焼き 野菜のパペロンチーノ チョコクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン	ソフトフランス パン粉 スパゲッティ	油 オリーブ油 マーシャル ビーンズ	832	35.5
19金	牛乳	わかめごはん 沢煮椀 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 みつば 小松菜	ごぼう しょうが 干しいたけ だけのこ 大根 コーン キャベツ	ごはん 片栗粉	油 ナムル ドレッシング	829	32.1
22月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 白身魚のチリソース 水菜のサラダ	かまぼこ 豆腐 タラ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ コーン にんにく しょうが もやし	ごはん 三温糖 片栗粉	油 香味塩 ドレッシング	696	26.6
23火	牛乳	カレーうどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	豚肉 なると はんぺん ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 片栗粉 三温糖 パン粉	油 棒棒鶏 ドレッシング	833	31.1
24水	牛乳	ごはん 中華スープ 酢豚 ねぎのナムル	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン 小松菜	コーン しょうが 玉ねぎ もやし 干しいたけ だけのこ ねぎ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムル ドレッシング	835	28.9
25木	牛乳	鶏ごぼうごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き ほうれん草とひじきのサラダ お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ さば ツナ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ほうれん草	ごぼう えのき きゅうり	茶飯 三温糖 いちごクレープ	油 玉ねぎ ドレッシング	963	42.3
<p>材料入荷による多少の変更はご了承ください</p> <p>給食回数 19回</p> <p>※太字は 本庄または上里産 の野菜です</p>									平均 836	平均 摂取1食分の 15.3%
									基準 830	基準 1食分の 13~20%

3月 給食だより

1日1日と、春が近づいていますね。今年度の給食も残りわずかとなりました。新しい生活スタイルにも慣れて、楽しい給食の時間はすごせましたか？心も体もこの1年でとても成長したと思います。しっかり食べ、様々な経験を重ね、健康な心身をつくりましょう。

今年度もたくさんの 地元の食材をいただきました！



私たちが住む本庄市や上里町では、1年を通して様々な農産物が栽培されています。今月は、**ねぎ**（本庄）、**キャベツ**（本庄）、**小松菜**（上里）、**いちご**（上里）を使用する予定です。

地域で収穫されたものを地域で食べることを『**地産地消**』といいます。地産地消には、たくさんのメリットがあります。

- ①とれたての新鮮な農産物が食べられる。
- ②輸送等のエネルギーが少なく環境にやさしい。
- ③地域の農業等が活性化し、地域の元気につながる。

地元の人が心を込めて作ってくれた野菜。感謝して、残さず食べられるといいですね！

アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・なす・人参・じゃがいも・ブロッコリー
カリフラワー・ねぎ・大根・たまねぎ・小松菜・キャベツ・白菜・梨・いちご などなど！
サラダや汁物、煮物、炒め物・・・いろいろな料理で食べましたね！