

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん だまご餅汁 彩り豚丼の具 海藻サラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース コーン キャベツ	ごはん だまご餅 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	774	30.4
4月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ にんじんしゅうまい③ チンジャオロースー ヨーグルト	豆腐 にんじんしゅうまい 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ コーン にんにく たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	789	32.9
5火	牛乳	五目うどん ミニきな粉揚げパン 小松菜サラダ 地場産いちご	豚肉 なると 油揚げ きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ キャベツ いちご	地粉うどん 豆腐ブレッド グラニュー糖	油 香味塩ドレッシング	765	29.5
6水	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ほうれん草チーズオムレツ フルーツカクテル	豚肉 ほうれん草 チーズオムレツ	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 白桃 黄桃 パイナップル みかん	もち麦ごはん じゃがいも カクテルゼリー	油	894	33.5
7木	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ チキンナゲット③ 焼きそば カットオレンジ	フィッシュボール チキンナゲット 豚肉	牛乳 あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	バターロール スパゲッティ	油	877	35.3
8金	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ さばの韓国風照り焼き 三色ナムル	鶏肉 卵 さば	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ	ごはん トッポギ 片栗粉	油 ごま ごま油 ナムドレッシング	789	32.7
11月	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ ひじきの彩り炒め	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 干しいたけ しらたき	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	油	836	36.0

3月 給食だより

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今のクラスで過ごす生活は、あと1か月ですね。今月は人気のメニューが続々登場します。思い出に残る、楽しい給食の時間を過ごしてください！

今月のお楽しみメニュー！

ミニ揚げパン
子ども達からの「揚げパンが食べたい！」というたくさんの声を受け、ついに給食センター初登場！

地場産いちご
毎年好評の地場産いちご。今年も、本庄市・上里町で採れた甘くて美味しいいちごを提供します！

揚げパンの歴史

揚げパンは今から60年以上前（昭和27年頃）、東京都大田区の給食調理員さんが「かたくなったパンは、どうやったら美味しく子ども達に食べてもらえるか？」と考え、パンを油で揚げ、砂糖をまぶし、病気で休んだ子の家に届けさせたのが始まりといわれています。当時は休んだ子には給食を届けていました。どうにか美味しく食べてもらいたいという、調理員さんの優しい気持ちで生まれた揚げパン。本庄上里学校給食センターでも、子ども達の喜ぶ笑顔を思い浮かべながら、試作を重ね今月の提供となりました。どうぞお楽しみに♪

3年生に送る給食人気メニュー！

カレーライス・ごまみそラーメン・ABCスープ・鶏肉の唐揚げ・鶏肉のたれかつなどなど…「好きなメニューアンケート」で毎年上位に入っているメニューが続々登場します！また、13日にはお祝いクレープも用意しています。3年生の皆さん、給食の楽しい思い出を沢山作ってくださいね！

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）

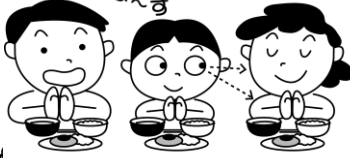
日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	13歳 - [kcal]	蛋白質 [g]
12火	牛乳	ごまみそラーメン 彩の国肉まん こんにやくサラダ	豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ こんにやく	中華麺 彩の国肉まん	ごま油 ごま 香味塩ドレッシング	761	30.9
13水	牛乳	わかめごはん 野菜椀 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ★お祝いクレープ (3年生のみ)	油揚げ みそ 鶏肉 わかめ	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ こんにやく しょうが カリフラワー	ごはん 片栗粉 ★お祝いクレープ	油 玉ねぎドレッシング	901	30.3
14木	牛乳	ライスボールパン ABCスープ えびポテトグラタン チキンビーンズ	ベーコン 鶏肉 大豆 えび	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	ライスボールパン マカロニ ポテトグラタン	油	786	27.3
18月	牛乳	ごはん 餃子スープ たこメンチ 生揚げのチリソース コーヒー牛乳の素	水餃子 たこメンチ 生揚げ	牛乳	人参	もやし ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉 ミルクコーヒー	油 ごま油	876	30.3
19火	牛乳	うま辛肉うどん 菜の花のかき揚げ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 にら 枝豆	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ こんにやく	地粉うどん 菜の花かき揚げ	油 玉ねぎドレッシング	843	31.9
21木	牛乳	クロワッサン クラムチャウダー フライドチキン ペペロンチーノ	ベーコン あさり 鶏肉 ハム	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが エリンギ	クロワッサン じゃがいも 片栗粉 スバグッティ	油 オリーブ油	852	33.5
22金	牛乳	鶏ごぼうご飯 大根と生揚げのみそ汁 さばの香味焼き チーズサラダ	生揚げ みそ さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー 小松菜	大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ ごぼう	茶飯 三温糖	ごま 油 玉ねぎドレッシング	875	40.8
25月	牛乳	ごはん 沢煮椀 ハンバーグ和風きのこソース コーンサラダ お祝いゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 ハンバーグ	人参 糸みつば	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ えのき しめじ キャベツ コーン	ごはん 三温糖 いちごジュレ	油 中華ドレッシング	767	29.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回 ※太字は本庄または上里産です									826	32.3
									基準	27~
									830	41.5

3月 給食だより

栄養相談日：3月21日(木)午後1:30~4:00
場所：本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

春休みは、栄養・睡眠をしっかりとり、
新学期にぞなえましょう！

食べる意欲は生きる意欲



近年、食べる楽しみを持ってない、食に興味や意欲を持ってない子どもが増えています。人と触れ合わず、ひとりで食事をすることが多くなり、忙しさからインスタント食品で済ませてしまうなど、家庭経済は豊かになっても、食生活の貧困が問題となっています。体力が落ちたり、情緒不安定の要因にもなると考えられています。

令和5年度の給食は今月で終わります。本庄上里学校給食センターでは、子ども達に「食の大切さ」、「食べることの楽しみ」を毎日の給食を通して伝えていきたいと思ひます。来年度もどうぞよろしくお願い致します。

記憶細胞を増やそう！

記憶細胞を増やそう！

新年度に向け、部活や勉強に頑張ろうと思っている人も多いと思います。好き嫌いや、偏った食生活を送っていると、勉強に必要な記憶力にも差がでます。

夜、11時から2時の間はしっかり睡眠を取るようにしましょう。

この時間に、記憶細胞が増えるといわれています。この時間に起きていると、脳は疲れ、細胞も増えません。普段から計画的に勉強する習慣をつけましょう。

学力アップに!

まめ 小麦 とうもろこし 大豆 とうもろこし 大豆 とうもろこし

野菜・果物 小麦 海苔類 牛乳・乳製品

魚 しいたけきのこ類 いいも類 などなど

まごたちわやさい!

*ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です。