

# 3月学校給食予定献立表

2024年2月28日  
奥州市立東水沢学校給食センター

	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値												
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生											
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I科* -650kcal	I科* -830kcal											
			★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%											
<p>一足早い、ひなまつり献立です。ひなまつりは、子どもの健やかな成長と幸せを願うことと、春がやってきたことを祝う行事です。ひなあられは、関東地方では米粒形のあまいボン菓子、関西地方では丸形のあられが親しまれています。</p>	1金	★ひなまつり献立★										-	848 kcal 15.4 % 27.5 % 2.5 g									
		ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ														
		ぶりのカレー風味揚げ	ぶり			しょうが	こめ	あぶら	しょうゆ	カレーこ												
		磯辺あえ	のり	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ													
		あさりのすまし汁	あさり	とうふ	なばな	たけのこ	しめじ		しょうゆ	しお												
ひなあられ						もちこめ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお												
<p>学年のまとめの時期になりましたね。給食では、この一年よい食べ方をすることができましたか、うら面の食生活のふりかえりも見てチェックしてみましょう。</p>	4月	枝豆そぼろごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお	772 kcal 19.0 % 28.7 % 3.7 g									
		鶏肉のごまマヨ焼き	とりにく	みそ					ごま	ノンエッグ	グマヨネーズ											
		なめ苺あえ			こまつな	にんじん	もやし	なめたけ	さとう		しょうゆ											
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ	みそ	わかめ	だいこん	ねぎ	えのきたけ														
<p>今日のカレーの牛肉は、前沢牛を使用します。上質できめ細やかな霜降り、肉質が抜群に良いのが前沢牛の特徴です。農家の方は、時間の許す限り牛舎で牛たちと接し、牛舎を隅々まできれいにしたり、毛並みを整えたりして、愛情を込めながら育てているそうです。</p>	5火	金芽米ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				きんめまい					733 kcal 13.0 % 28.6 % 2.8 g	834 kcal 13.0 % 28.4 % 3.5 g								
		ポロニアハムのステーキ	とりにく	ぶたにく				でんぷん	さとう	ラード	しお	こしょう										
		こんにゃくサラダ			くきわかめ	しそ	もやし	きゅうり	こんにゃく	さとう	す	しょうゆ			しお							
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	セロリ	じゃがいも	こむぎこ	さとう			あぶら	ケチャップ	しお	カレー	こ	トマトペースト	しょうゆ	ウスターソース
		ひなあられ(佐小)							もちこめ	さとう	あぶら	しょうゆ			しお							
松ぼっくりロール(南中JH)	たまご	にゅうせいひん	かんてん				こむぎこ	さとう	あぶら	マーガリン												
<p>アンサンプルとは、調和を意味し、たくさんあるものが寄せ集まって一つになった状態のことです。アンサンプルエッグは色々な具が入っており、切り口がとてもきれいです。そして、明日はよいよ公立高校の受験日ですね。中学生には「いい予感」がするデザートを付けます。</p>	6水	ミルクコッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			さとう	こむぎこ	ショートニング	なまクリーム	しお	イースト	621 kcal 16.4 % 29.1 % 2.9 g	756 kcal 15.7 % 27.4 % 3.4 g							
		アンサンプルエッグ	たまご	ベーコン	チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも	でんぷん	さとう	あぶら	す	しお									
		野菜ソテー			なばな	コーン	しめじ	キャベツ			あぶら	しお	コンソメ			こしょう						
		チキンスープ	とりにく		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	マッシュルーム				コンソメ	しお			こしょう						
		いよかん(南中・東中)						いよかん														
<p>海そう類は、私たちになじみの深い食べ物ですね。日本では100種類以上の海そうを食用としており、だしやのりまき、煮物やサラダなどたくさんのお食べ方をしています。</p>	7木	金芽米ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				きんめまい					619 kcal 13.5 % 28.1 % 2.0 g	-								
		とんカツ	ぶたにく					パンこ	あぶら													
		海そうサラダ	わかめ	こんぶ	ふのり	とさかのり	しそ	きゅうり	キャベツ	コーン	さとう	す			しお	しょうゆ						
		大根のスープ	なまあげ		チンゲンサイ	だいこん	しめじ	ねぎ	じゃがいも			しお			とりがらスープ	しょうゆ	こしょう					
パックソース											ソース											
<p>卒業、修了おめでとございます。みなさんへ給食センターからの祝いの気持ちをこめて献立です。黒米は中国では縁起の良いお米とされており「出世米」と呼ばれています。デザートは、徳島県の特産である「すだち」を使用したゼリーです。今の学年から巣立っていくみなさんへ、エールを送る気持ちを込めました。</p>	8金	★卒業・修了お祝い献立★										668 kcal 16.8 % 24.1 % 1.9 g	780 kcal 16.8 % 23.2 % 2.5 g									
		黒米ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	くろまい													
		真鯛の塩こうじ焼き	まだい											しお	こうじ							
		納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん	こまつな	はくさい							めんつゆ								
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ねぎ	だいこん	ほし	いたけ	たけのこ	こぼろ			あぶら	しお	しょうゆ	こしょう					
すだちゼリー					すだち	かじゅう	さとう															
味付けのり	のり						さとう				しお	とうがらし										

★11日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

### ◆◇給食のない日◇◇

- 佐小・・・1日、4日
- 水中・・・4日～13日
- 南中(JH)・・・4日、7日、12日、13日
- 南中(JH以外)・・・7日、12日、13日
- 東中・・・7日、12日、13日

### お知らせ①

5日(火)は、3月4日に給食を実施できなかった南中学校JHへの振り替え給食を行います。

### お知らせ②

7日(木)は、佐倉河小学校6年生に卒業記念のバイキング給食を行います。詳しい献立は6年生へ配付したバイキング給食のプリントをごらんください。



米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

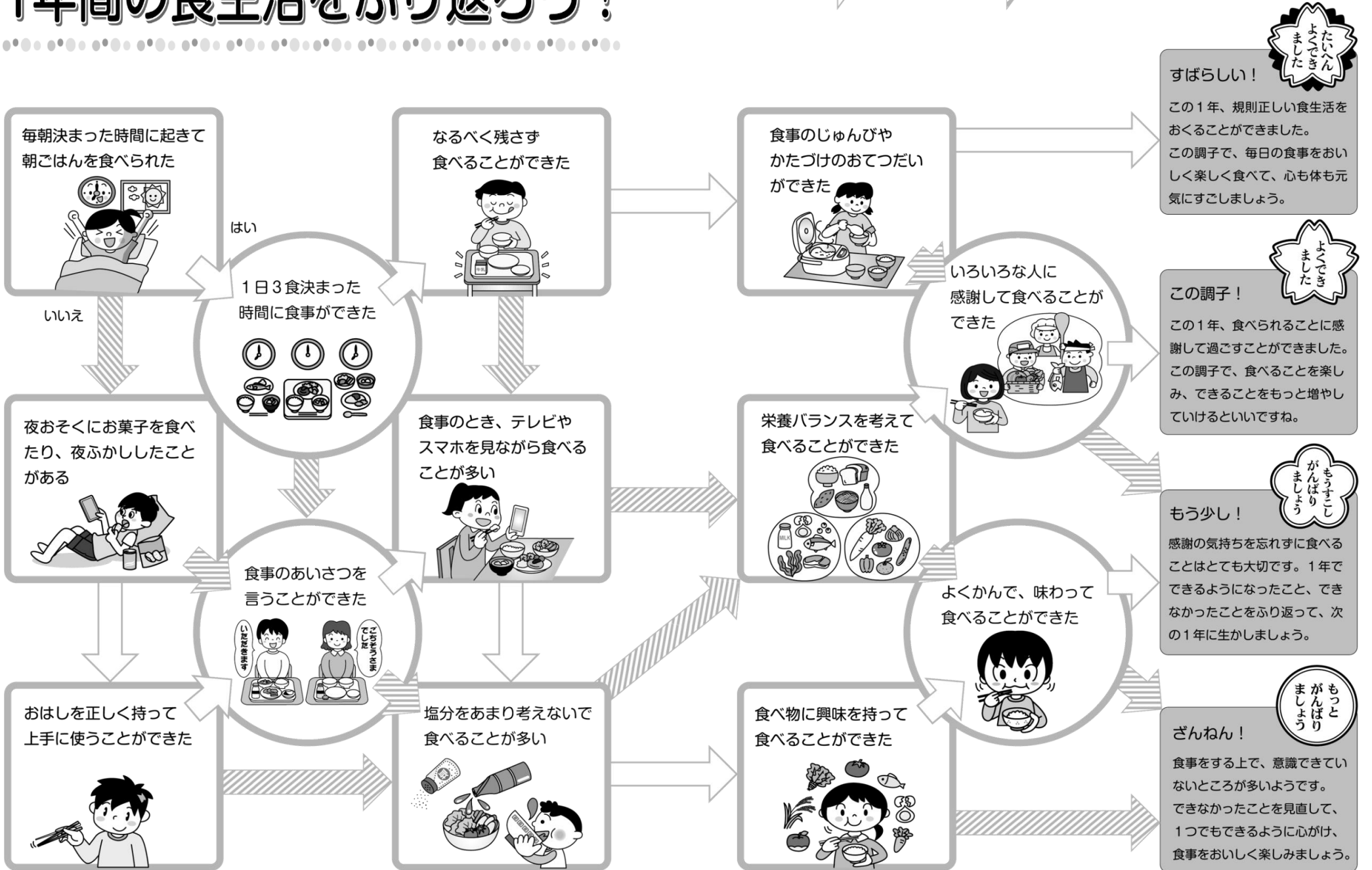


卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを学んでくれていたらうれしいです。

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		17kcal -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	17kcal -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満	
11月	2011年3月11日に東日本大震災が発生しました。今も復興のための活動は続いています。私たちにできることをこれからも続けていきたいと思います。今日の汁物や副菜は、沿岸地方の郷土料理です。主に使用するゆずは、陸前高田市が有名ですね。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	とりにく 鶏肉のゆず風味揚げ				ゆずかじゅう	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ こしょう			
	すき 昆布の煮物		ふたにく	すきこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう		しょうゆ	778 kcal 15.4 % 27.0 % 2.5 g	935 kcal 16.0 % 26.5 % 2.8 g	
	さんまのつみれ汁	さんま みそ とうふ			ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきだけ	でんぷん		しお しょうゆ			
	こめ 米粉のももタルト		とうにゅう			もも こめこ でんぷん さとう	ショートニング あぶら				
12月	もち米肉団子は、中華料理の点心の一つです。肉団子の周りにもち米をまぶして蒸し上げた様子が、真珠のように輝くということで珍珠丸と表されます。今日のもち米は、奥州市産のものを使用します。	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	ごめにくだんご もち米肉団子		ふたにく		たまねぎ しょうが にんにく	もちごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ とりがら スープ こしょう	617 kcal 15.1 % 26.8 % 1.9 g	—	
	だいず 大豆ともやしのナムル		だいず		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ		
	わかめと寒天のスープ	とうふ	かんてん わかめ	にんじん スリムねぎ	しめじ はくさい			とりがらスープ しお しょうゆ こしょう			
13月	今年度最後の給食です。給食のない日でも、3食規則正しく食べて、健康な身体づくりを心がけましょう。みなさんも春休みを有意義に過ごしてくださいね。	こくとう 黒糖コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング	しお イースト		
	さわら 鱈のハーブ揚げ		さわら			にんにく でんぷん ごめこ	あぶら	しお バジル パセリ こしょう	716 kcal 17.5 % 29.2 % 3.4 g	—	
	こまつな サラダ		ツナ		こまつな	コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	ミネストローネ	★ベーコン だいず あさり			にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	オリーブオイル トマトソース しお こしょう		
	いちご(2個)					いちご					

# 1年間の食生活をふり返ろう!

★「はい」は ⇒ 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。



この1年間、毎日の給食が「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作ってきました。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ学んだでしょうか? 給食センターでは、返ってきた空の食缶を見ては元気をもらっていました。

今年度もありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。