

3月学校給食予定献立表

2025年2月28日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/

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 11歳児 -650kcal	中学生 14歳児 -830kcal
		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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★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。								
	★ひなまつり献立★									
3月	いろど 彩りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわな しそ	かぶ	こめ さとう		しお うめず	
	エビフライ	えび					パンこ さとう こむぎこ でん ぶん	あぶら	しお	749 kcal 14.7 % 24.2 % 2.7 g
	じゃがいものそぼろ煮	ふたにく ぶたレバー			にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バター	しょうゆ	
	なばなのかき玉汁	たまご たまご なまあげ			なばな	たけのこ	でんぶん		しお しょうゆ	
	ひなあられ		のり あおのり	ほうれんそう		もちこめ こめ さとう でんぶ ん	マヨネーズ あぶら	しょうゆ しお		
4火	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			
	ぎんだらの西京焼き	たら みそ					さとう	ごまあぶら		746 kcal 17.7 % 24.7 % 1.7 g
	れんこんのきんぴら	とりにく ぶたレバー			にんじん ピーマン	れんこん	こんにやく さとう	あぶら ごま	しょうゆ とうがらし	
	どさんこ汁	ふたにく みそ			チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら バター		
	デコポン(水中・南中・東中)					デコポン				
5水	★全ての学校で給食がありません★									
6木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	こめこ しお 米粉の塩こうじチキンカツ	とりにく					こめこ パンこ でんぶん	あぶら	しおこうじ	608 kcal 23.0 % 23.8 % 1.8 g
	かい 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	
	だいこん 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	
	デコポン(佐小)					デコポン				
7金	★卒業・修了お祝い献立★									
	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	まえさわぎゅうどん 前沢牛 丼の具	ぎゅうにく				しょうが こほう たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	666 kcal 24.7 % 32.6 % 2.0 g
	かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	つぼつけ(だいこん) キャベツ きゅうり			ごま	しょうゆ	768 kcal 14.7 % 30.7 % 2.6 g
	あおな 青菜のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	こまつな にんじん						
	いわい 祝いロールケーキ	たまご	にゅうせいひん			さとう こむぎこ	あぶら			
10月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	とりにく 鶏肉のじゅうねみそ焼き	とりにく みそ				しょうが		じゅうね(えご ま) ごま	しょうゆ	647 kcal 28.0 % 27.0 % 2.0 g
	にく 肉じゃが	ふたにく			にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	767 kcal 17.9 % 24.5 % 2.5 g
	ひきな汁	あぶらあげ みそ			にんじん	だいこん たけの こ ねぎ				
	ヨーグルト(佐小・南中)			ヨーグルト			さとう			
11火	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			
	さけ しお 鮭の塩焼き	さけ							しお	609 kcal 25.0 % 27.9 % 2.3 g
	いまべ 磯辺あえ	★かまぼこ	のり		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	805 kcal 16.6 % 28.7 % 3.0 g
	だんごじる 団子汁	ふたにく				こほう はくさい ほししいたけ ねぎ	こめこ さとう		しょうゆ しお	
	ヨーグルト(東中)			ヨーグルト			さとう			

★12日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

★食材及び米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・3日、4日、5日
水中・・・5日、6日、10日～14日
南中・・・5日、6日、11日～14日
東中・・・5日、6日、12日、13日、14日



6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。



そつ ぎょう
ご卒業
おめでとうございます!

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、さまざまなことを感じ、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		I類 650kcal	I類 830kcal
	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	★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。								
12水	ビタパン 手作り前沢牛ハンバーグ ポテトサラダ かぶとポエムのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ★ベーコン	ぎゅうにゅう たまご ツナ ☆ハム	ぎゅうにゅう さわら ひしき わかめ	ぎゅうにゅう コーン ごぼう もやし こねぎ たまねぎ たまねぎ もやし	こむぎ ショートニング しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	660 kcal 30.4 % 43.0 % 2.4 g	—	
13木	ごはん さわらの黄金焼き 大豆の五目煮 あさりのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら だいず あさり	ぎゅうにゅう さわら ひしき わかめ	ぎゅうにゅう コーン ごぼう もやし こねぎ たまねぎ たまねぎ もやし	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら しお しょうゆ	しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	640 kcal 27.8 % 32.3 % 2.0 g	—	
14金	卵チャーハン もち米肉団子 こんにゃくサラダ 白菜のスープ いちご(2個)	ぎゅうにゅう たまご ツナ はくさい いちご	ぎゅうにゅう さわら ひしき わかめ	ぎゅうにゅう コーン ごぼう もやし こねぎ たまねぎ たまねぎ もやし	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら しお しょうゆ	しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	しお ナツメグ ジャップ ノンエッグマヨネーズ す コンソメ しお	611 kcal 25.8 % 32.1 % 3.8 g	—	

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦しい食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べた歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個
- 0個

☆☆☆ たいへんよくがんばりました
 ☆☆☆ よくがんばりました
 ☆☆☆ もうすこしがんばりましょう
 ☆☆☆ まずはたべることすきになりましょう

ひな祭り 3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?

① きく ② もも ③ うめ

Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう?

① 昔の子どもの好きな色 ② ひな人形の着物 ③ 春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?

① 米 ② 小麦 ③ 大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?

① 子どもの健やかな成長 ② 米がたくさんとれるように ③ お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう?

① 金花糖 ② おこしもん ③ うすまきもち

こたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお汁が作られる) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)



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。来年度も頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

