

3月学校給食予定献立表

2026年2月20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	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 17kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	I類 17kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g	
★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。											
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ				
	酢豚	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが		でんぷん さとう	あぶら	す ケチャップ しょうゆ とりガラスープ	637 kcal 28.0 g 19.3 g 2.1 g	780 kcal 33.9 g 23.1 g 2.5 g
	ほうれん草のナムル			ほうれん草	きりぼしだいこん だいすちやし		さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ		
	わかめとホタテのスープ	ホタテ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ				しょうゆ とりガラスープ しお こしょう		
はるか(水中・東中)											
★ひなまつり献立★ 季節の行事食「ひなまつり」を味わいましょう!											
3月	ちらしずし	たまご	ぎゅうにゅう				きんめまい				
	エビフライ(タルタルソース(乳・卵なし))	えび			きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		パンこ さとう	あぶら	しお イースト ショートニング パセリ	662 kcal 28.0 g 24.5 g 1.8 g	769 kcal 32.5 g 26.7 g 2.1 g
	なばなのおひたし			なばな	もやし		さとう	ごま	しょうゆ		
	愛媛産真鯛のおすまし	たい	とうふ		たけのこ ほししいたけ みつば			しお	しょうゆ しお		
ひなあられ											
★全ての学校で給食がありません★											
★全ての学校で給食がありません★											
★お祝い献立★ 今年度みんなが揃って食べる給食ラストデーです★											
6月	オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリ たまねぎ にんにく		スパゲティ	オリーブゆ	ケチャップ デミグラス ソース ビューレ ちゅう のうソース しお コンソ メ ハヤシブレーク	735 kcal 29.6 g 28.7 g 2.2 g	921 kcal 37.3 g 33.5 g 2.6 g
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅう り コーン			ドレッシング			
	いちごのロールケーキ	たまご	にゅうせいひん		いちご		こむぎこ さと う みずあめ	あぶら	ショートニング		
	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ				
9月	鶏唐揚げのねぎだれ	とりにく			ねぎ にんにく しょうが		でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す	685 kcal 24.9 g 26.4 g 1.9 g	847 kcal 30.8 g 33.0 g 2.3 g
	なばなのごまマヨ和え			なばな	もやし		さとう	ごま ノンエッ グマヨネーズ	しょうゆ		
	眞沢山味噌汁	あぶらあげ みそ		にんじん たまご	だいこん ねぎ		じゃがいも	しお			
	★東日本大震災復興献立★ ~3.11 あの日を忘れない~										
10月	金身米ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きんめまい				
	三陸産タラのバター醤油がけ	たら			にんにく		かたくりこ こめ ざらめ	あぶら	しょうゆ こしょう	661 kcal 28.6 g 21.1 g 2.0 g	794 kcal 35.0 g 25.3 g 2.3 g
	普代のすき昆布炒め	★さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく ほししいたけ		さとう	あぶら	しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん こぼろ こんにやく しょうが		じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
はるか(佐小・南中)											
★姉妹都市給食(北海道厚真町)献立★~厚真町産ハスカップ使用の手作りマフィン~											
11月	ミニ丸パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	691 kcal 26.9 g 25.6 g 3.2 g	kcal — g — g
	手作りマカロニグラタン	えび	ぎゅうにゅう	チーズ	たまねぎ		マカロニ パンこ	なまクリーム あぶら	ホワイトルウ パセリ		
	海藻サラダ		わかめ あかとさか のり しるとさかの り	しそ	だいこん きゅう り コーン		さとう		す しょうゆ しお		
	コンソメスープ	★ベーコン			たまねぎ しめじ キャベツ				コンソメ こしょう		
厚真町産ハスカップの手作りマフィン											
12月	セルフオムライス	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン		こめ さとう	あぶら	ケチャップ しお	682 kcal 31.3 g 26.5 g 3.3 g	kcal — g — g
	奥州市産おから入り手作りミートローフ	ぶたにく おから たまご		にんじん	たまねぎ		パンこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょう ゆ しお ケチャップ こ しょう		
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅう り コーン		さとう		す しお こしょう		
	野菜スープ	★ベーコン		にんじん	たまねぎ		じゃがいも マカロニ		コンソメ パセリ こしょう		
13月	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ナン				
	ドライカレー	ぎゅうにゅう	ぶた にく だいす	トマト グリーンピース	たまねぎ セロリ マツ シュールーム しょうが にんにく		こめ さとう	あぶら	ちゅうのうソース コンソ メ ケチャップ カレーこ しょう	625 kcal 27.8 g 26.5 g 2.6 g	kcal — g — g
	マセドアンサラダ	★ぎよにくソー セージ			きゅうり コーン		じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	こしょう		
	奥州市産卵のカラフルボールスープ	たまご	にんじん ほうれん草 たまご		たまねぎ コーン キャベツ		かたくりこ		とりガラスープ コンソメ しお こしょう		
プリン(乳・卵不使用)											

★16日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

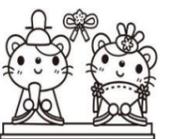
●お知らせ●

物価高騰対応として、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・・・4～5日 水中・・・4日～5日、9日～16日

南中・・・4日～5日、11日～16日 東中・・・4日～5日、9日～16日



日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						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		13kcal -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	13kcal -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g		
	※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満		
16月	明日から春の「彼岸」です。彼岸の食べ物と言えば…ぼたもち?おはき?暑さ寒さも彼岸までといわれます。季節は本格的に春になりますね☆今日は、手作りのメニューを尽くして。	ごまく 五目あんかけかた焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく	いか	ぎゅうにゅう	にんじん 手ゲンサイ	はくさい だけのこ きくらげ にんにく	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ とりガラスープ しお こしょう	736 kcal 28.1 g 38.5 g 2.0 g	kcal g g g
		てづく 手作りコーン焼売(2個)	ぶたにく			たまねぎ コーン しょうが	ぎょうざのかわ さとう			しょうゆ とりガラスープ しお		
		ちゅうかあ 中華和え	★ハム		にんじん てまつな	まめもやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
		てづく 手作りマーラカオ	とうにゅう				こむぎこ さとう くるざとう	あぶら		ベーキングパウダー		



給食だより

ひな祭り 食べ物豆ちしき

春の足音が聞こえ心がはずむ3月は、学校では一年の締めくくりになります。日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。この一年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けができるようになったり、時間内に食べ終われるようになったり、中学生のみなさんにおいてもクラスでの配膳もスムーズに行われ、さらに一人一人が体も心も大きく成長したことを思います。新しい学年、学校に向けて最後の月も元気に過ごしましょう!

みんなで祝いましょう!

ひしもち
赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。

はまぐり
はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士としかびつたり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

白酒
蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。甘酒にはアルコールのないものがあります。そちらからジュースで楽しみましょう。

1年間の給食をふり返ってみよう!



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、学んでくれていると嬉しいです。

1年間ありがとうございました

今年度も、学校給食にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も、安全安心なおいしい給食を提供できるよう、職員一同頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。

卒業、進級

おめでとう!!

春休み中も、規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしてください!



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

