



# 3月 学校給食献立予定表

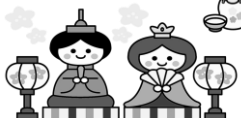
2025年3月  
奥州市立江刺学校給食センター  
http://esashis.blog.fc2.com/

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています♪



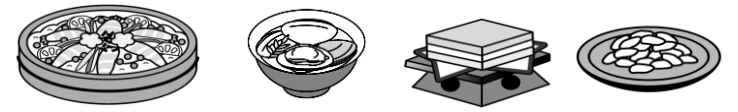
日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		174kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
3月	《ひなまつり給食》	ちらしずし きざみのり 牛乳						ごめ さとう みずあめ	す しお みりん しょうゆ	720 kcal 27.1 g 16.1 g 2.9 g	879 kcal 32.5 g 18.1 g 3.6 g
	とりのから揚げ	とりにく				しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ		
	菜花のおひたし	かつおぶし		なばな にんじん	はくさい もやし コーン				めんつゆ		
	あさりのすまし汁	あさり (とうふ)		にんじん	えのきだけ ねぎ		ごむぎこ		しょうゆ しょうだし しお さけ		
	ひしもち			よもぎ			もちこ さとう でんぷん		しお		
4火	金芽米ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごめ			632 kcal 22.1 g 16.9 g 1.9 g	782 kcal 26.3 g 18.4 g 2.4 g
	棒餃子	ぶたにく だいす とりにく			にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ さけ		
	春キャベツと厚揚げのみそ炒め	あつあげ ぶたにく (みそ)			にんじん パプリカ ピーマン	もやし にんにく しょうが キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ さけ		
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ		ごむぎこ	ごまあぶら	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ		
5水	清見オレンジ(中学校)					オレンジ				621 kcal 22.1 g 16.6 g 1.6 g	
	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごめ				
	手作り千草焼き	たまご とりにく			ほうれんそう	ねぎ しいたけ	でんぷん	あぶら	めんつゆ しお		
	切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりほしだいこん こんにやく にんにく しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ		
	チンゲンサイのみそ汁	みそ あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ		じゃがいも				
6木	ミルクむすびパン 牛乳			ぎゅうにゅう			パン			619 kcal 23.0 g 28.6 g 2.9 g	
	白金豚ハンバーグ	ぶたにく				たまねぎ	パンこ さとう		しお こしょう ソース ワイン ケチャップ デミグラスソース		
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ コーン レモン		さとう	ノンエッグ マヨネーズ	しお こしょう		
	春野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ かぶ		じゃがいも		チキンガラスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう		
7金	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごめ			795 kcal 23.4 g 24.1 g 2.1 g	996 kcal 28.2 g 28.2 g 2.6 g
	まめまめキーマカレー	ぶたにく だいす			にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	ワイン カレールウ ソース ケチャップ		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく			あぶら	しお こしょう コンソメ		
10月	春色フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん もも ぶどう いちご バイナップル	さとう			571 kcal 21.1 g 15.1 g 2.2 g	824 kcal 26.5 g 24.5 g 2.8 g
	《中学校 卒業・進級お祝い給食》中学校給食最終日です	ごはん 牛乳						ごめ			
	前沢牛丼の具		ぎゅうにゅう			ごぼう たまねぎ しょうが こんにやく	さとう		さけ みりん しょうゆ わふうだし		
	春キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお		
10月	なるとのすまし汁	なると (とうふ)	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ				しょうゆ しょうだし しお		
	桜のケーキ(中学校)	たまご だいす せうちん	ぎゅうにゅう チーズ	だっしゅんにゅう		いちご レモン	ごむぎこ さとう でんぷん れんにゅう	バター あぶら チョコレート	しお		

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひなまつり」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。



## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

## 卒業生の皆さんへ

中学3年生のみなさんにとっては、学校給食を食べるのもあとわずかとなりました。9年間食べてきた給食はいかがでしたか？残り少ない給食も、味わって食べてください。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



3月	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。						基準値		
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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#1# -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I#1# -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
11火	東日本大震災から14年がたちました。今日は三陸産の鮭、すき昆布を使っています。沿岸地域の食材を「食べる」ということも、復興を応援することに繋がります。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			627 kcal 27.3 g 18.5 g 2.0 g
	三陸産鮭のパン粉焼き	さけ			パセリ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	マスタード しお こしょう	
	岩手県産すき昆布の Pasta 風	ツナ	こんぶ		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ			あぶら	コンソメ しお こしょう しょうゆ	
	せんべい汁	とりにく あぶらあげ			にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ		こむぎこ		さけ しょうゆ しお	
12水	ユーリンチーとラーメンサラダには、どちらも酢が使われています。酢のすっぱさには、疲れをとったり、食欲を増したりする効果があります。疲れて食欲がないときにおススメの調味料です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			643 kcal 24.3 g 17.5 g 2.6 g
	ユーリンチー	とりにく				ねぎ しょうが にんにく		さとう でんぷん	あぶら	しお す しょうゆ さけ	
	ラーメンサラダ				にんじん	もやし きゅうり コーン		こむぎこ でんぷん さとう	こまあぶら	す しょうゆ しお	
	なめこのふわふわスープ	かまぼこ たまご			にんじん こねぎ	なめこ えのきだけ たまねぎ				チキンガルスープ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	
13木	江刺の小学校5校も、今日から給食最終日を迎えます。そこで1年間がんばったみなさんに、大きな花まるのプレゼントです。いつものフラワーパンですが、よく見ると花まるに見えますね♪ これから約3週間、給食のない日が続きます。4月から元気に新しい学年がスタートできるように、春休み中も規則正しい食生活を送りましょう。	《小学校 卒業・進級お祝い給食》小学校も給食最終日を迎えます									
	花まるパン 牛乳		ぎゅうにゅう					パン			639 kcal 24.2 g 28.5 g 2.8 g
	チキンのハーブグリル	とりにく			パセリ バジル					しょうゆ ワイン マスタード こしょう	
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		さとう	あぶら	す しお	
	ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト	たまねぎ にんにく		じゃがいも こむぎこ さとう		ケチャップ コンソメ しお こしょう チキンガルスープ	
桜のケーキ(小学校)	たまご だいず ゼラチン	ぎゅうにゅう チーズ だっしるんにゅう				いちご レモン		こむぎこ さとう でんぷん れんにゅう	バター あぶら チョコレート	しお	
14金	今年度の給食も今日で最後です。学級の仲間と一緒に仲良く食べたり、苦手な食材が食べられるようになったり、新しいおいしさを発見したりと、1年間の給食を通して、食べることの大切さや楽しさを感じてもらっていたらうれしいです。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			731 kcal 25.4 g 23.3 g 2.6 g
	手作りつくね焼き	みそ おから とうにゅう とりにく			にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ		パンこ でんぷん さとう		さけ しょうゆ みりん	
	ごぼうサラダ	ツナ			にんじん	ごぼう きゅうり		さとう	ノンエッグ マヨネーズ	ドレッシング しょうゆ しお	
	カレー卵麺汁	ぶたにく たまご			にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ ねぎ		こむぎこ		しょうゆ しお めんつゆ さけ カレールー	
	いちご(2個)					いちご					

※物価高騰対応として、食材およ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

## 3月の行事&記念日 3択クイズ

### 3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

### 3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

### 3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

### 3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い?

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)

### 3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

### 3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③  
Q4=③ Q5=②(秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

## 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。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

☆☆☆  
たいへん  
よくがんばり  
ました

4~6個

☆☆  
よくがんばり  
ました

1~3個

☆  
もうすこし  
がんばり  
ましょう

0個

まずは  
たべることをすき  
になりましょう

◎2月に使用した食品の産地								◎3月に使用する食品の産地(予定)							
食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える				体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	千葉県	牛乳	西和賀町	米	奥州市	チンゲンサイ	奥州市	もやし	福島県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	宮城県	豆腐	奥州市	麦	日本	白菜	茨城県	ふなしめじ	長野県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	山形県	おから	奥州市	パン	岩手県	ごぼう	滝沢市	えのきたけ	宮城県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本	厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	大根	千葉県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県	みそ	奥州市	かたくりこ	日本	たまねぎ	北海道	かぶ	埼玉県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	岩手県	春菊	奥州市	鶏卵	日本			にんじん	千葉県	新たまねぎ	静岡県
豚肉	岩手県			大根	千葉県	ふなしめじ	長野県	豚肉	岩手県			ピーマン	宮崎健	はるの輝き	奥州市
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	えのきたけ	宮城県	鶏肉	岩手県			赤・黄ピーマン	宮城県	清見オレンジ	愛媛県
牛肉	奥州市	体をつくる		にんじん	千葉県	なめこ	宮城県	牛肉	奥州市			キャベツ	愛知県	いちご	宮城県
いわし	北海道	赤魚	アラスカ	にら	栃木県	オレンジ	オーストラリア	鮭	岩手・三陸			きゅうり	宮城県		
鮭	チリ	大豆	日本	なばな	奥州市	りんご	奥州市	あさり	福岡県			ねぎ	茨城県		
さば	ノルウェー	納豆	岩手県	赤・黄ピーマン	宮城県	はるか	愛媛県	大豆	日本			万能ねぎ	宮城県		
※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。								※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。							
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。								※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。							