

3月 学校給食献立予定表

2026年3月
奥州市立江刺学校給食センター

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 脂質14~22g 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
2月	「雲を呑む」と書いて雲呑と読みます。スープの中に浮かぶわたんは、まるで白い雲のようですね。中国では白い雲は良い兆しを表すものとされるため、雲のようになわたんは縁起の良い食べ物なのだそう。がんばるみなさんに良いことがありますように。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		こむぎこ はるさめ ころも てんぷん さとう こなあめ	あぶら ショートニング	しょうゆ しお			
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン パプリカ	たけのこ たまねぎ もやし しょうが にんにく		さとう てんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ソース テンメンジャン ちゅうかだし			
	みそわんたんスープ	ぶたにく (みそ)		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ねぎ しょうが しいたけ		こむぎこ	ごまあぶら	さけ チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし			
	はるか (中学校)				はるか							
3月	今日3月3日はひなまつりです。桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長を願う行事です。「幸せに暮らせますように」という願いを込めて食べられるはまぐりのお吸い物。給食でははまぐりの代わりにあさりを使いました。ちらしずしの上にきざみのりを散らして食べましょう。ひなまつりならではのメニューを楽しんでください。	《ひなまつり給食》										
	ちらしずし きざみのり 牛乳		のり ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ		こめ さとう みずあめ		す しお みりん しょうゆ			
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう		しょうゆ みりん			
	菜の花のおひたし	かつおぶし		なのはな にんじん	はくさい もやし コーン				めんつゆ しょうゆ			
	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 しいたけ		こむぎこ		しょうゆ しろだし しお さけ			
ひしもち			よもぎ			もちこ さとう てんぷん		しお				
4月	3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「よいよ」、「生(おい)」には「草木が芽吹く」という意味があります。3月は冬が終わって草木が芽吹き生い茂る季節です。まだまだ寒い日もありますが、給食では春を感じられるような食材やメニューを取り入れていきます。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	手作り花シュウマイ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが		こむぎこ てんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし			
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
	白菜ととうふのとろみスープ	とりにく (とうふ)		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ しょうが		てんぷん	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ チキンガラスープ しお こしょう さけ			
	ひしもち (岩小のみ)			よもぎ			もちこ さとう てんぷん		しお			
5月	「はるか」は、日向夏のDNAを受け継いだ平成生まれのかんきつ類です。レモンのような見た目ですが、酸味は少なくさわやかな香りと優しい甘さが特徴です。名前からも春を感じられる、今が旬の果物です。	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
	白身魚のハーブ焼き	ほき		バジル パセリ					しょうゆ ワイン マスタード こしょう			
	トマトソースパンネ	ベーコン	チーズ	トマト バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム		こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	ケチャップ しお こしょう コンソメ			
	ほうれん草とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ				チキンガラスープ コンソメ しお こしょう			
はるか (小学校)				はるか								
6月	今日は、中学校の給食最終日です。卒業・進級をお祝いして、奥州市が誇る前沢牛をたっぷり使った牛丼にしました。ごはんにかけてもりもり食べましょう。キャベツは1年中食べられる野菜ですが、春にとれる「春キャベツ」は巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。サラダなど生で食べるのもオススメです。	《中学校 卒業・進級お祝い給食》 中学校の給食最終日です										
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	前沢牛丼の具	ぎゅうにく			ごぼう たまねぎ しょうが ごんにやく		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 めんつゆ			
	三陸産わかめとたまねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ		じゃがいも					
桜のケーキ (中学校)	たまご だいず ゼラチン	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう		いちご レモン		こむぎこ さとう てんぷん こなあめ れんにゅう	バター あぶら チョコレート	しお				

3月3日 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、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、ひし形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のこと、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られています。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

そつぎょう
ご卒業
おめでとう
ございます!

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。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。今食べている食事は「未来の自分」を作るための大切な土台となります。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。

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

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	13才 -650kcal たんぱく質21-33g 脂質14-22g 塩分2g未満	13才 -830kcal たんぱく質27-42g 脂質18-28g 塩分2.5g未満	
もうすぐ春休み。給食がない日は「カルシウム」が不足しがちです。牛乳だけでなく、ヨーグルトなどの乳製品、納豆などの大豆製品、わかめなどの海藻類にもカルシウムが豊富に含まれています。いろいろな食べ物からとることを意識したいですね。	9月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめむぎ			703 kcal 22.3 g 20.1 g 2.1 g
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	カレーソース ケチャップ ワイン	
		ブリ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	
ユーリンチーは漢字で「油淋鶏」と書きます。油で揚げた鶏肉に、長ネギの入った甘酸っぱいたれをかけた料理です。酢のすばさは疲れをとったり、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。	10月	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			596 kcal 24.3 g 17.5 g 2.7 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	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		ごまごこ でんぷん さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	
《小学校 卒業・進級お祝い給食》 小学校も給食最終日をむかえます	11月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			674 kcal 28.7 g 21.8 g 1.6 g
		三陸産鮭のしお焼き	さけ							しお	
		カレー風味肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく にんにく		じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ	
		春キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ					
		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 だっしゅんにゅう		いちご レモン	ごまごこ さとう でんぷん こなあめ れんにゅう		バター あぶら チョコレート	しお	
白金豚は花巻市のブランド豚で、プラチナポークとも呼ばれます。こだわりのえさで育てられた、全国的に有名な豚です。今日は、花巻市のお肉屋さん、うまみがぎゅっとつまったハンバーグを作ってもらいました。	12月	ミルクまんまるパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			673 kcal 25.7 g 33.2 g 3.2 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	
		花やさいのカラフルサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ コーン カリフラワー		さとう	あぶら	しょうゆ しお す	
		コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン			あぶら	ポタージュルー しお こしょう	
今年度の給食も今日で最後です。クラスの友達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えていたらうれしいです。1年間ありがとうございました。	13月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			644 kcal 24.8 g 19.8 g 1.9 g
		手作りとりつくね	みそ おから とうもろこし 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	
		江刺卵麺汁	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	なめこ ねぎ しいたけ		ごまごこ		しお しょうゆ しろだし さけ	
		いちご(2個)						いちご			

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 食事のあいさつができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 好ききらいなく食べられましたか?

食べられた...5点
まあまあ食べられた...3点
食べられなかった...0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. よくかんで食べることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?

とても楽しめた...5点
まあまあ楽しめた...3点
あまり楽しめなかった...0点

ゴール

計算式 [] 合計 = [] 点

35点~40点...よくがんばりました!

すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点~34点...よくできました!

がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点~24点...もう少しがんばろう!

給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけががんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点~14点...もっとがんばろう!

できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきます。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

めいろのこたえ



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



生活リズムを大切に!

