

3月学校給食予定献立表

2024年 2月28日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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。						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カロチンを多く含む食品	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	1441~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1441~830kcal 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。							
1(金)	<p>今日の給食は、「ひなまつり給食」です。ひな祭りには、桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。しっかり食べて、健やかに成長してほしいと思います。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのオレンジ煮</p> <p>肉じゃが</p> <p>めかぶスープ</p> <p>ひなあられ</p>	<p>いわし</p> <p>ごぼうに(前沢産)</p> <p>とうふ</p> <p>ゼラチン</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん</p> <p>わかめめかぶ</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ グリンピース</p> <p>じゃがいも しらたき さとう</p> <p>だいこん えのきたけ</p>	<p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>ごぼう さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ オレンジかじゅう</p> <p>みりん オレンジピール しお</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>にぼしだし さけ しょうゆ こしょう しお</p> <p>しょうゆ しお</p>	670 kcal	804 kcal
4(月)	<p>よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られるため食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。今日も、できるだけよくかんで食べましょう。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ふのり汁</p> <p>(小学校のみ)いちご2個ずつ</p>	<p>さば みそ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ あぶらあげ みそ</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごぼう きりぼしだいこん</p> <p>しらたき さとう</p> <p>だいこん たまねぎ ねぎ</p> <p>(小学校のみ)いちご</p>	<p>さとう</p> <p>かたくりこ</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ オレンジかじゅう</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>しょうゆ しお</p> <p>しょうゆ みりん</p> <p>にぼしだし しお</p>	665 kcal	779 kcal
5(火)	<p>今日の給食は、チキンカレーです。カレーの時は、苦手な食べ物もおいしく食べられる人が多いと思います。給食でも、カレーの時に、おいしく食べてほしい「ピーマン」を加えています。残さず食べて、カゼに負けない元気な体を作りましょう。</p>	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>だし巻き卵</p> <p>大豆サラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>(中学校のみ)いちご2個ずつ</p>	<p>たまご</p> <p>だいず</p> <p>とりにく</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ きゅうり なす れんこん しょうが しそ えだまめ キャベツ</p> <p>にんにく たまねぎ</p> <p>(中学校のみ)いちご</p>	<p>かたくりこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p>	<p>めんつゆ す しお</p> <p>しょうゆ しお す</p> <p>こしょう かん-ルーク3種類 中濃ソース 鶏だし</p>	635 kcal	812 kcal
6(水)	<p>今日の給食は、みそラーメンです。麺は、少しずつ汁わんへ入れて、こぼさないように上手に食べましょう。ラーメンの汁は、塩分が多いですので、具はしっかり食べて、汁は残すようにしましょう。</p>	<p>中華めん</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入りハムカツ</p> <p>ひじきの中華和え</p> <p>みそラーメンスープ</p> <p>いよかん</p>	<p>ぶたにく とりにく</p> <p>ひじき</p> <p>ぶたにく みそ</p>	<p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>ひじき</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>キャベツ きりぼしだいこん</p> <p>たまねぎ もやし ねぎ たけのこ どうもろこし にんにく</p> <p>いよかん</p>	<p>かたくりこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>かんすい しお</p> <p>しお さとう</p> <p>しょうゆ</p> <p>にぼしだし しお こしょう りょう</p>	644 kcal	827 kcal
7(木)	<p>今日の給食のサラダには、ブロッコリーがたくさん入っています。「ブロッコリー」には、ビタミンCと食物せんいがたくさん含まれています。体を元気にしてくれる、おすすめの食べ物です。しっかり食べましょう。</p> <p>7日は、前沢中は1~2年生と職員室のみ給食ありの日です。*3年生は、給食なしの日です。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>さんまのつみれ汁</p>	<p>とりにく ぶたにく</p> <p>さんま とうふ(みそ)</p>	<p>牛乳</p> <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ にんにく しょうが だいこん</p> <p>キャベツ きゅうり どうもろこし</p> <p>はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが</p>	<p>さとう</p> <p>かたくりこ</p> <p>かたくりこ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>す しょうゆ</p> <p>しょうゆ さけ みりん</p> <p>かつおだし しお</p>	614 kcal	784 kcal
8(金)	<p>今日は、全校給食ありの日の最終日です。中学校の1年生と3年生は今日で給食が最後となります。給食の人気メニューを取り入れました。たくさん食べて、今月も元気に過ごしてほしいと思います。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>わかめ汁</p> <p>お祝いいちごゼリー</p>	<p>とりにく</p> <p>なっとう</p> <p>とうふ あぶらあげ(みそ)</p> <p>とうふ だいず</p>	<p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>わかめ</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが にんにく</p> <p>ほうれんそう にんじん</p> <p>キャベツ だいこん</p> <p>いちご</p>	<p>かたくりこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>さけ しょうゆ</p> <p>めんつゆ しょうゆ</p> <p>にぼしだし</p> <p>いちごかじゅう</p>	633 kcal	779 kcal
11(月)	<p>寒い時期のほうれん草には、ストレスに負けない体を作る「ビタミンC」が暑い時期のほうれん草の3倍含まれています。残さず食べてストレスに負けない体を作りましょう。</p> <p>11日と12日は、前沢中は2年生のみ給食ありの日です。*1年生・3年生・職員室は、給食なしの日です。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のスタミナ焼き</p> <p>ピビンバ</p> <p>ほたてスープ</p> <p>いよかん</p>	<p>とりにく</p> <p>たまご</p> <p>ほたて</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>にんにく</p> <p>きゅうり</p> <p>だいこん しめじ</p> <p>いよかん</p>	<p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ さけ</p> <p>ピビンバソース(ごま含む)</p> <p>ちゅうかスープ しょうゆ こしょう</p>	611 kcal	762 kcal
12(火)	<p>今日は、中学校の2年生の給食最終日です。主菜の炒め物は、ご飯に混ぜるとひじきご飯になります。よくかんで食べて、午後でも元気にがんばりましょう。</p>	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきご飯の具</p> <p>野菜の梅肉和え</p> <p>ひきなのみそ汁</p> <p>いちご2個ずつ</p>	<p>あぶらあげ ぶたにく</p> <p>かつおぶし</p> <p>こいりとうふ(みそ)</p>	<p>牛乳</p> <p>ひじき</p> <p>わかめ</p> <p>にんじん</p>	<p>ごぼう えだまめ</p> <p>だいこん きゅうり りんご</p> <p>たまねぎ えのきたけ しいたけ</p> <p>いちご</p>	<p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p>	<p>さけ みりん しょうゆ</p> <p>ばいにく しょうゆ しお</p> <p>かつおだし みりん</p> <p>にぼしだし</p>	593 kcal	737 kcal
13(水)	<p>今日の給食は、豚肉のソテーです。豚肉には、体を作る「たんぱく質」の他に糖質をエネルギーとして使う時に必要な「ビタミンB1」も豊富です。しっかり食べて、今週も元気にがんばりましょう。</p>	<p>テーブルロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のソテー(トマトソースがけ)</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p>	<p>だっしふん にゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>まぐろフレーク</p> <p>ベーコン</p>	<p>牛乳</p> <p>トマト</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ にんにく</p> <p>キャベツ</p> <p>キャベツ しめじ</p>	<p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p>	<p>しお イースト</p> <p>さけ しょうゆ</p> <p>す しょうゆ</p> <p>コンソメ しょうゆ こしょう</p>	638 kcal	737 kcal
14(木)	<p>今日は、小学校の給食最終日です。食べられる量には個人差がありますが、毎日、体が大きくなっていますので、すこしずつ給食の量が食べられるようになるとういことと思います。できるだけ残さず食べて元気な体を作りましょう。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>キャベツとシラスの炒め物</p> <p>けんちん汁</p>	<p>とりにく(みそ)</p> <p>あぶらあげ</p> <p>とうふ あぶらあげ</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>さとう</p> <p>かたくりこ</p> <p>だいこん しめじ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>みりん しょうゆ さけ</p> <p>さけ みりん しょうゆ</p> <p>さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお</p>	607 kcal	737 kcal

前沢中
給食なし