

3月学校給食予定献立表

2025年 2月25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。						主な調味料 その他	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～650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 11歳～830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満
			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			
			★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。								
今年度の最終月ですね。クラスの友達との給食時間を楽しんでください。	3月	麦ごはん					こめ	むぎ		前沢小 給食なし	786 kcal
		牛乳		牛乳							14.9 %
		サバのレモンみそ焼き	サバ、みそ			しょうが、にんにく、レモンかじゅう	さとう		みりん、さけ		32.2 %
		こんにやく和え			パプリカ	だいこん きゅうり こんにやく	さとう	ごまあぶら	す、しょうゆ、キムチのもと しお		2.5 g
		すまし汁	とりにく、 <u>とうふ</u>		こまつな	ほししいたけ	ふ		さけ、しょうゆ、しお		
火曜日は「金芽米ごはん」の日です。副菜は、中華クラゲを使ったナムルです。ナムルとは、野菜や山菜、野草、きのこ、海藻などのあえ物のことで、韓国料理です。	4月	金芽米ごはん					<u>きんめまい</u>			前沢小 給食なし	754 kcal
		牛乳		牛乳							14.6 %
		鶏肉とじゃがいものみそけチャ揚げ	とりにく、 <u>みそ</u>		にんじん グリンピース	しょうが	かたくりこ、さとう じゃがいも	あぶら	さけ、しょうゆ、しお、トマトケチャップカレーこ、こしょう		24.9 %
		中華クラゲのナムル	ちゅうかクラゲ		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお こしょう		2.9 g
		わかめと豆腐のみそ汁	<u>とうふ</u> 、 <u>みそ</u>	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ			にぼしだし		
今日は、中学校給食最終日です。手作りハンバーグは、一つ一つ調理員さんが作りました。丸パンにはさんで食べましょう!きちんと手を洗うのを忘れずに!	5月	横割り丸パン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング		前沢小 給食なし	743 kcal
		牛乳		牛乳							19.5 %
		手作りハンバーグ	ぶたにく、とりにく、 <u>たまご</u>		バセリ	たまねぎ、にんにく	ばんこ、さとう	あぶら	しお、こしょう、トマトピューレ		37.1 %
		ブロッコリーとマカロニサラダ			ブロッコリー	だいこん コーン	マカロニ さとう	あぶら	す、しお、こしょう		2.6 g
		野菜スープ	ベーコン★		にんじん バセリ	キャベツ	じゃがいも		スープストック、ワイン、しお、こしょう		中3 給食なし
もち米肉団子は、中華料理です。「チェンチュワンズ」と呼ばれ、「チェンチュ」とは「真珠」を意味し、肉団子にまぶしたもち米を真珠に見立て、この名がつきました。	6月	麦ごはん					<u>こめ</u>	むぎ		前沢中 給食なし	648 kcal
		牛乳		牛乳							15.6 %
		もち米肉団子	ぶたにく、 <u>たまご</u>		にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	<u>もち米</u> 、かたくりこ	ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお、こしょう す		26.4 %
		キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キムチ、たけのこ	こんにやく、さとう	あぶら	さけ、しょうゆ、みりん		2.0 g
		たまごスープ	<u>たまご</u>		<u>にんじん</u> <u>チンゲンサイ</u>	ほししいたけ、たまねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	どりがらスープ、しょうゆ、さけ、しお こしょう		
今年度の「もぐもぐキッチンレシピコンテスト」入賞作品(羽田小学校6年岩瀬桜空さんの「我が家の挑戦SDGs!!切り干し大根サラダ&切り干しギョーザ」から、サラダを作りました。	7月	麦ごはん					<u>こめ</u>	むぎ		前沢中 給食なし	640 kcal
		牛乳		牛乳							14.6 %
		にらたま	<u>たまご</u> 、とりにく		にんじん、にら	たまねぎ、ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ、しお、さけ		28.4 %
		SDGs!!切り干し大根のサラダ	ロースハム★		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	す、しお、こしょう		1.9 g
		みぞれ汁	ぶたにく		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	しらたま		さけ、かつおだし、こんぶだし しょうゆ、しお		
お箸の使い方を上手にできるようになりましたか?お椀を手にもって、姿勢よく食事ができていますか?お箸の持ち方に不安がある人は、少しずつ練習してみましょうね。	10月	麦ごはん					<u>こめ</u>	むぎ		前沢中 給食なし	620 kcal
		牛乳		牛乳							13.9 %
		とりチリ	とりにく			しょうが、にんにく、ねぎ	かたくりこ、さとう	あぶら	さけ、トマトケチャップ、ドウバンジャン しょうゆ、どりがらスープ		29.9 %
		春雨のあえ物			パプリカ	もやし、きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう		1.8 g
		わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ		ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお、こしょう 中華スープストック		
岩手県の方で、「おひきな」とは、千切り野菜のことをさします。また、今日は、油揚げと生揚げを使った献立です。豆腐で作られる食品は調理法でいろいろ変わります。	11月	金芽米ごはん					<u>きんめまい</u>			前沢中 給食なし	668 kcal
		牛乳		牛乳							13.8 %
		コーンコロッケ	とりにく	牛乳		コーン	こむぎこ マーガリン ばんこ	あぶら	しお		33.0 %
		厚揚げのカレー炒め	<u>なまあげ</u> 、 <u>みそ</u> とりにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ、しょうゆ、みりん、カレーこ		1.8 g
		ひきな汁	<u>あぶらあげ</u> 、 <u>みそ</u>		にんじん	だいこん、しめじ、ねぎ	じゃがいも、ふ		かつおだし		
ナポリタンスパゲティはパンにはさんで食べてくださいね。ナポリタンスパゲティは、昭和20年代に、横浜のホテルで考案された、日本独自のスパゲティ料理といわれています。	12月	背割りコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		しお イースト	前沢中 給食なし	576 kcal
		牛乳		牛乳							17.6 %
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら だいたずあぶら	しお		36.6 %
		ナポリタンスパゲティ	ウインナー★		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ、トマトピューレ スープストック、しお、こしょう		2.5 g
		ベーコンと野菜のスープ	ベーコン★		こまつな にんじん バセリ	たまねぎ、はくさい			スープストック、ワイン、しお、こしょう		
給食でも「わかめ」はよく使われる食品ですが、春に旬を迎える食材の一つです。実は、一年のうちで一月から四月にしか収穫できない貴重な食材です。今日は、汁物に使われています。	13月	麦ごはん					<u>こめ</u>	むぎ		前沢中 給食なし	587 kcal
		牛乳		牛乳							15.5 %
		キーマカレー	ぶたにく、だいず			にんにく、しょうが、たまねぎ		あぶら	ワイン、トマトケチャップ、中華ソース カレーこ、カレールー、しお、こしょう		28.1 %
		ごま和え			にんじん こまつな	もやし、きゃべつ	さとう	ごま	しょうゆ		1.8 g
		かきたま汁	<u>たまご</u>	わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		しょうゆ、さけ、しお、かつおだし こんぶだし		
今日で小学校も給食最終日です。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なにより大切です。	14月	麦ごはん					<u>こめ</u>	むぎ		前沢中 給食なし	656 kcal
		牛乳		牛乳							15.4 %
		鶏肉のレモンソースがけ	とりにく			レモンかじゅう	ざらめ かたくりこ	あぶら	さけ、しお、こしょう、しょうゆ		32.0 %
		きりぼし大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん、ごぼう、しょうが、にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、とうばん じゃん		1.7 g
		白菜のスープ	<u>とうふ</u>		にんじん	はくさい	ふ		中華スープストック、しょうゆ、しお、こしょう		



給食では、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。

今月の地場産物

こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、
なまあげ、たまご、チンゲン菜



