

3月学校給食予定献立表



2025年 2月25日
奥州市立沢小学校給食センター
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		主に体の調子をどとのえる		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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 水分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 水分2.5g未満	
9月	麦ごはん 牛乳 しらすとチーズの厚焼き玉子 じゃがいもの塩こうじ炒め キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう				Oこめ むぎ		569 kcal	前沢中 給食なし	
10月	レバーには、成長期に欠かせない『鉄分』が豊富に含まれています。鉄分が不足すると、貧血や頭痛、集中力の低下、疲れやすくなるといった症状が出やすくなります。今日は、じゃがいもと鶏肉、レバーを揚げて甘辛いたれで絡めました。レバーの味などが苦手な人でも食べやすくなっています。	金芽米ごはん 牛乳 スナックレバー なめたけ和え キムチ汁		ぎゅうにゅう			Oこめ	656 kcal	前沢中 給食なし		
11月	クラムチャウダーはアメリカが発祥のスープです。「クラム」とは、あさりなどの二枚貝を意味し、二枚貝が豊富に獲れる地域で作られたスープなのだそう。	背割りコッペパン 牛乳 ポークチリサンドの具 こんにやくサラダ クラムチャウダー		ぎゅうにゅう				614 kcal			前沢中 給食なし
12月	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。	麦ごはん 牛乳 とりチリ のりナムル ワンタンスープ お祝いデザート		ぎゅうにゅう			Oこめ むぎ	731 kcal			

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることで。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



わす 忘れないでね

明日で最後かあ...

お別れするのがさびしい...

でもね、わたしはあなたの元気を支えたいよ。

これからも食育を大切に!

Hug!!

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. 給食の前を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. 好き嫌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. 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. 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. 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. いろいろな食べ物を食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあ食べた...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、「これだけがんばろう!」ということを決めて、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、できるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!