



3月 学校給食予定献立表



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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I7軒 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質14~22g (20%~30%) 塩分2g未満	I7軒 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質19~29g (20%~30%) 塩分2.5g未満
2月	【ひなまつり】 ひと足早いひなまつり給食です。長い冬が明け、春が訪れる喜びを感じられるようなメニューにしました。めばるは、春の訪れとともに沿岸へ移動する特徴から「春告魚」と呼ばれています。ひなまつりでは、はまぐりのお吸い物がよく食べられますが、給食でははまぐりの代わりにあさりを使いました。デザートは『桜もち』です。塩漬けた桜の葉で、あんの入ったもちを包んでいます。	※ひなまつり献立※ わかめごはん 牛乳 めばるの西京焼き 和風サラダ あさりと豆腐のすまし汁 桜もち						しお みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ しお	667 kcal 30.3 g 15.7 g 2.5 g	788 kcal 35.2 g 17.4 g 3.0 g
3月	【中学校3年生リクエスト給食】 1月に引き続き、今日は胆沢中学校3年生のリクエスト給食です。好きなメニューを取り入れてくれたそうです。果物はビタミンCが摂れるようにみかんのを選んでくれましたが、今が旬の『いよかん』(みなさんの新生活に『いい予感』)に変えてお届けします。	★胆沢中学校3年生のリクエスト給食 金芽米ごはん 牛乳 岩手県産とんかつ ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ いよかん						きんめまい しお しお しょうゆ しお しょうゆ しお スーフーストック チキンガラスープ	675 kcal 22.5 g 22.7 g 1.6 g	834 kcal 26.7 g 26.1 g 2.1 g
4月	【野菜の栄養】 野菜には、体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。ビタミンC、ビタミンA、食物繊維、ミネラルなどです。免疫力を高め、病気にかけにくくするために毎日十分な野菜をとりましょう。1食で両手で1杯分の量が目安です。	テーブルロールパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとマカロニのサラダ 野菜スープ						ソース ケチャップ しょうゆ ドレッシング チキンガラスープ しお しょうゆ しょうゆ スーフーストック	635 kcal 23.8 g 22.9 g 3.7 g	765 kcal 28.1 g 26.7 g 4.5 g
5月	【小松菜】 江戸時代に、東京都江戸川区小松川地区で栽培され始めたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。小松菜は味にクセがなく、どのような料理にも合います。3月は、市内の産直さんから新鮮な小松菜を納めてもらっています。	ごはん 牛乳 ユーリンチー 小松菜のおかか和え キムチスープ						しお しょうゆ さけ しょうゆ	586 kcal 27.9 g 16.6 g 1.8 g	726 kcal 32.6 g 18.6 g 2.2 g
6月	【千草焼き】 千草とは、いろいろな材料を使った料理に使われる呼び名です。今日は、とりそぼろや野菜が入った卵焼きの千草焼きです。いろいろな具が入ることにより、色鮮やかな見た目になります。	麦ごはん 牛乳 千草焼き 炒り鶏 さつまいものみそ汁						しょうゆ す しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ みりん	634 kcal 23.5 g 19.7 g 1.9 g	785 kcal 27.8 g 22.3 g 2.2 g
9月	【岩手県産のいちご】 冬から春にかけて旬を迎えるいちご。いちごといえば栃木県や福岡県、熊本県が産地として有名ですが、今日は岩手県で生産されたいちごを使った大福です。皆さんの卒業と進級をお祝いして、パッケージには『鶴』と『亀』が描かれています。	※卒業・進級お祝い給食※ ごはん 牛乳 牛丼の具 ~ごはんにかけて食べましょう~ 野菜の磯辺あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 岩手県産いちごの豆乳大福						しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しお	672 kcal 25.4 g 20.6 g 2.1 g	813 kcal 29.8 g 22.9 g 2.6 g

ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

各地のひな菓子



インフルエンザによる閉鎖で給食を実施できなかった学級、学校への振替給食(代替食)を行う日があります。該当になる学校、学級には別途お知らせします。

学級	2月	3月	4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	13月	16月
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
胆沢第一小	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×
南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
胆沢中	○	○	1・2年のみ	○	1・2年のみ	○	○	×	×	×	×
衣川中	○	○	×	○	○	○	○	×	×	×	×



3月 学校給食予定献立表

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 177kcal	中学生 177kcal
		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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質 E18K(13%-20%) E21K(13%-20%) E22K(20%-30%) E23K(20%-30%)	たんぱく質 E18K(13%-20%) E21K(13%-20%) E22K(20%-30%) E23K(20%-30%)
10 火	【中学校3年生最後の給食】 今日は、中学校の給食最終日です。給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です。これからは自分で食事や食べるものを選択する機会が増えます。体によい食事を選択する力をつけていって下さいね。中学3年生と小学6年生は、卒業のお祝いのセレクトデザートがあります。お楽しみに！	金芽米ごはん 牛乳 さくら咲く春色シュウマイ 野菜のみそ炒め 春雨スープ ☆胆沢中、衣川中3年生セレクトデザート☆ ●いちごクレープ ●ソーダフロートゼリー ●とろけるプリン	牛乳 たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ ししいだけ にんじん チンゲンサイ	牛乳 たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ ししいだけ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ ししいだけ にんじん チンゲンサイ	さとう かたくりこ はるさめ かたくりこ	さとう かたくりこ あぶら あぶら	しお さけ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし さけ しょうゆ しお こしょう	636 kcal 24.1 g 20.1 g 2.5 g	770 kcal 27.3 g 22.2 g 2.7 g
11 水	【東日本大震災から15年】 東日本大震災により、岩手県の沿岸部は大きな被害を受けました。現在でも、復興のための活動は続いています。それぞれのできることから、沿岸の復興を支えていきたいですね。今日は三陸産のすき昆布を使っています。	ミルク丸パン 牛乳 グ Rilチキントマトソース 海の恵みサラダ 豆乳コーンチャウダー	牛乳 バジル トマト にんじん チンゲンサイ	牛乳 たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ えりんぎ にんにく コーン	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ えりんぎ にんにく コーン	さとう あぶら	あぶら しお こしょう ドレッシング しお	615 kcal 27.0 g 19.9 g 3.1 g		
12 木	【煮しめ】 煮しめは岩手県全域で食べられている郷土料理です。冠婚葬祭、盆、正月などが集まる際に作るならわしがあります。昔からよく採れる食材や、生産されてきた食材が入れられ、その土地ならではの煮しめとなって食べられています。	ごはん 牛乳 たらのから揚げねぎソース お煮しめ 三陸めかぶのみそ汁 はるか	牛乳 たまねぎ にんじん にんじん	牛乳 たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら さけ しょうゆ さけ しょうゆ みりん	609 kcal 26.3 g 16.9 g 2.5 g		
13 金	【地域に根付いた料理】 岩手県の沿岸北部では、すき昆布の生産が盛んなため、すき昆布を使った料理がよく登場します。また、今日の汁物の道産子汁は、北海道の広大な大地で生産が盛んなじゃがいもや豚肉が使われています。その土地で採れるもの、生産されているものと料理には、深いつながりがあります。	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘みそがけ すき昆布のパペロンチーノ風 道産子汁 ☆胆沢第一小6年生セレクトデザート☆ デザートの内容と成分は、10日と同じです。	牛乳 たまねぎ にんじん にんじん	牛乳 たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら しお コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ	564 kcal 28.2 g 14.7 g 1.9 g		
16 月	【今年度最後の給食】 この1年間の給食を通して、食べられる量が増えたり、苦手な食べ物も少し減っていたら嬉しいですね。まもなく春休みを迎えますが、生活リズムを整え1日3回の食事をとり、みなさん元気に新学期を迎えてください。	★カレーピラフ 牛乳 ミートオムレツ ツナサラダ 野菜スープ ☆南都田小、若柳小、衣川小、衣里小6年生セレクトデザート☆ デザートの内容と成分は、10日と同じです。	牛乳 たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	牛乳 たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら しお す しょうゆ こしょう しお コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	594 kcal 24.7 g 19.1 g 2.1 g		

※食材の購入の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

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 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 給食時間を楽しく過ごしましたか？
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過ごしましたね。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。給食の時間を大切にする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、挑戦してみよう。

😊 15点～24点…もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しく過ごしていますか？次は、「これだけはがんばろう！」というところを一つ決めて、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しょう。きっと、もっと楽しい給食の時間になりますよ！

わす 忘れないでね

明日で最後かあ…

どうしたの？

給食のようせいさん

お別れするのがさびしいの

卒業だもんね

でもねわたしはあなたの元気を支えることができているよ

これからもちゃんと食べて元気なでいてね

長い間ありがとう！！

Hug!!

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！