

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) 太字 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		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		17kcal-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	17kcal-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%		
※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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。									塩分2g未満	塩分2.5g未満		
☆ひなまつり給食☆~健やかな成長を願う日本の風習です~												
3月1日(金) 【ひなまつり給食】 ひなまつりは、女の子の健やかな成長をお祝いする伝統行事です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどの華やかな食べ物があります。ひしもちの意味は、地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは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ます。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔よけの意味がこめられています。	1 金	ちらし寿司(きざみのり) 牛乳	あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	たけのこ れんこん	こめ	しょうゆ しお	625 kcal 18.2 % 17.9 % 2.6 g	767 kcal 17.6 % 15.7 % 3.0 g		
		赤魚の西京味噌焼き	あかうお	みそ								
		なばなのおひたし				にんじん ゆでたまご	もやし	さとう	しょうゆ			
		すまし汁	あさり	とうふ		にんじん	たけのこ	ふ	しょうゆ しお			
		三色もち						もち				
4月	4 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		かに玉	たまご	かに かまぼこ		にんじん グリーンピース	たけのこ	さとう	しょうゆ	626 kcal 14.3 % 21.3 % 2.6 g	764 kcal 13.5 % 18.8 % 2.9 g	
		ナムル	くらげ			にんじん ごま	もやし きゅうり	さとう	しょうゆ しお こしょう			
		春雨と肉団子のスープ	とりこ			にんじん アスパラ	たけのこ しいたけ	はるさめ	中華スープストック しょうゆ しお こしょう			
		いちごヨーグルト(小学校)、デザートヨーグルト(中学校)			ヨーグルト			いちごみかんぶどう も マインアップル				
◎かみかみ給食~月に一度の「噛む」ことを意識しながら給食を食べる日です~												
5月	5 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい					
		かのこいかのケチャップだれ	いか			ねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ しょうゆ 中華スープストック トウパンジャン	652 kcal 17.7 % 19.9 % 2.3 g	800 kcal 16.8 % 17.6 % 2.7 g	
		根菜の含め煮	とりこ			にんじん いんげん	たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
		わかめととうふのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
		かみかみ大豆	だいず									
6月	6 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		ヒレカツ		ぶたにく たまご			パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
		かりぼり和え				にんじん	きゃべつ きゅうり つぼづけ		ごま	しょうゆ	753 kcal 14.8 % 24.4 % 2.3 g	973 kcal 14.0 % 23.1 % 2.8 g
		受験応援はなまるカレー	ぶたにく			にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールー		
		はるか					はるか					
7月	7 木	食パン りんごジャム					パン りんごジャム					
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のしょうゆクリームソースがけ	とりこ とうゆ				マッシュルーム にんにく	こめ さとう	しょうゆ 粒マスタード 白ワイン	697 kcal 13.5 % 31.0 % 2.4 g	836 kcal 13.3 % 30.5 % 3.2 g	
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん		たまねぎ コーン		ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう		
		野菜スープ	ベーコン			にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ	じゃがいも	しょうゆ スープ ストック しお こしょう			
8月	8 金	しおラーメン 牛乳	ぶたにく	なると	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん	あぶら	塩ラーメンスープのもと しょうゆ こしょう		
		桜焼売(2個ずつ)	たら	えび たまご			たまねぎ	しゅうまいのかわ	しお こしょう	616 kcal 18.2 % 21.9 % 2.5 g	718 kcal 18.0 % 19.8 % 3.0 g	
		大根とアスパラ菜のおかか和え	けずりぶし			にんじん アスパラ	だいこん	さとう	しょうゆ しお			
		胆沢中3年お祝いセレクトデザート						ゼリー				

へ給食実施予定へ		1	4	5	6	7	8
	胆沢第一小	○	○	○	×	×	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	×	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	×	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	×	○
衣川中	○	○	○	○	3年なし ○	1年なし ○	

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) 太字 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		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		17歳以下-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	17歳以上-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満				
3月11日(月) 【東日本大震災】 2011年(平成23年)3月11日に発生した地震で学んだ教訓を生かし、将来への災害の備えにつなげることが大切です。今日の給食は、大津波で甚大な被害を受けましたが、復興までの歩みや今の様子を思いを馳せながら、味わっていただきたい三陸の海の味です!		3月11日は『東日本大震災津波を語り継ぐ日』です。沿岸地域でとれた食材を使っています。												
11月	ごはん 焼き海苔(防災) 牛乳		牛乳	やきのり			こめ							
	大根町産さばのみりん干し焼き	さば					さとう	しょうゆ	594 kcal 20.1 % 2.4 g	741 kcal 19.3 % 2.8 g				
	お煮しめ	ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	しいたけ	さとう	しょうゆ						
	岩手県産めかぶスープ	ぶたにく	めかぶ	にんじん	チンゲンサイ	たけのこ		しょうゆ	中華スープ	ストック	しょう	こしょう		
	衣川中3年お祝いセレクトデザート						ゼリー							
12月	★金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい							
	栄養満点!厚焼き玉子	たまご	ぶたにく	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	さとう	しょうゆ	638 kcal 13.8 % 21.3 g					
	ひじきの煮物	さつまあげ	だいず	ひじき	にんじん	ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ				
	いものこ汁	とりにく	どうぶ	にんじん	だいこん	ごぼう	しめじ	さといも		しょうゆ	しお			
13日	スネークパン 牛乳		牛乳				パン							
	グリルチキン バジルトマトソースがけ	とりにく			バジル	たまねぎ	さとう	オリーブオイル	トマトピューレ	しお	こしょう			
	ブロッコリーとれんこんのマヨサラダ				ブロッコリー	れんこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	こしょう				
	卵スープ	たまご		にんじん	こまつな	たまねぎ	えのき	じゃがいも	かたくりこ	しょうゆ	スープストック	しお	こしょう	
若柳小6年生・愛宕小6年生お祝いセレクトデザート						ゼリー								
3月15日(金) 【わかめごはん】 みなさんに人気の給食メニューのうち「わかめごはん」が、給食最終日に登場です。給食センターの大釜で炊いたご飯で作ります。今年度最後の給食です。楽しい給食時間を過ごしましょう!	14日	ごはん 牛乳		牛乳			こめ							
		白身魚のねぎしょうゆがけ	ほき			ねぎ	にんにく	かたくりこ	しょうゆ	すし	しお			
		キムチ和え					きゅうり	はくさい	さとう	しょうゆ	すし	キムチのちと		
		いかボールスープ	いか	たら	どうぶ	にんじん	にら	たまねぎ	さくかけ	かたくりこ	しょうゆ	鶏ガ	ら	スープ
		南都田小6年生お祝いセレクトデザート						ゼリー						
15日	★わかめごはん 牛乳	わかめ	牛乳				こめ							
	貝だくさん手作り卵焼き	たまご	とりにく	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	さとう	しょうゆ	しお					
	胆沢納豆和え	なっとう	あ	にんじん	ほうれんそう	もやし	はくさい	さとう	しょうゆ					
	豚汁	ぶたにく	どうぶ	みぞ	にんじん	だいこん	ごぼう	こん	じゃがいも	しょうゆ				
胆沢第一小・衣川小・衣里小6年生お祝いセレクトデザート						ゼリー								

給食実施予定		11	12	13	14	15
	胆沢第一小	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	×
	若柳小	○	○	○	×	×
	胆沢愛宕小	○	○	○	×	×
	衣川小	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○
	胆沢中	×	×	×	×	×
衣川中	○	×	×	×	×	

◎2月分使用食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市	切り干し大根	九州
もち米	岩手県	ヨーグルト	岩手県	にんじん	千葉県	トマト	岩手県
パン用小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市・岩手県	ごぼう	北上市、青森県	チンゲン菜	奥州市
麩	日本	鶏肉	岩手県	生しいたけ	奥州市	レンコン	茨城県
ワンタン	日本他	前沢牛	奥州市前沢	干しいたけ	九州	なめこ	宮城県
パン粉	アメリカ	ささみ水煮	国内	ねぎ	奥州市	かぼちゃ	メキシコ
じゃがいも	北海道	チキンハム	国内	きゅうり	茨城県、千葉県	赤ピーマン	茨城県
カレールー	日本	卵	奥州市、国内	キャベツ	愛知県、千葉県、神奈川県	茶葉	掛川市
さつまいも	茨城県	生揚げ	奥州市	こんにゃく	群馬県	冷凍パプリカ	宮城県栗原市
ごま	中南米	豆腐	奥州市	ニラ	栃木県	冷凍枝豆	北海道
ゼリー	日本	高野豆腐	日本	ピーマン	宮城県、宮崎県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
米油	日本	大豆	北海道	たけのこ水煮	日本	冷凍ホールコーン	北海道
ごま油	南アフリカ	豆乳	日本	たまねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	国内
でん粉	北海道	油あげ	奥州市	しょうが	日本	冷凍いんげん	国内
緑豆春雨	中国	みそ	奥州市	にんにく	日本	冷凍カットマト	岩手県
冷凍さといも	愛媛県	ミックスビーンズ	国内	しめじ	長野県	いよかん	愛媛県
		いわし	国内	えのきだけ	宮城県	りんご	奥州市
		サバ	ノルウェー	きくらげ	ベトナム	レモン果汁	広島県
		赤魚	アメリカ	小松菜	奥州市		
		ししゃも	ノルウェー	白菜	奥州市		
		ちくわ	国外	かぶ	千葉県		
		マグロ	国産	アスパラ菜	奥州市		
		かまぼこ	国内	もやし・豆もやし	雫石町		
		さつまあげ(すり身)	日本	ほうれんそう	奥州市		
		すき昆布	岩手県	なす	高知県		
		わかめ	三陸	セロリ	愛知県		
		煮干し	日本				
		かつお厚削り	日本				

◎3月分使用予定食品(産地)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市	マッシュルーム水煮	日本
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	北海道、国内	にんじん	千葉県、茨城県、北海道	冷凍グリーンピース	ハンガリー
		チーズ	ニュージーランド他	ごぼう	群馬県、青森県	冷凍ホールコーン	北海道
パン粉	アメリカ	豚肉	奥州市・岩手県	生しいたけ	奥州市	冷凍平さやいんげん	スペイン
じゃがいも	北海道	鶏肉	岩手県	干しいたけ	日本	冷凍ブロッコリー	エクアドル
里芋	国内	肉団子	北海道、青森県他	ねぎ	奥州市		
カレールー	日本	ヒレカツ	アメリカ	きゅうり	茨城県	冷凍かぼちゃ	秋田県、青森県他
米粉	奥州市	ベーコン	スペイン他	キャベツ	奥州市、岩手県、群馬県	はるか	愛媛県他
ごま	中南米	桜焼売	日本、ベトナム	こんにゃく	群馬県		
ゼリー	日本	卵	奥州市、国内	ニラ	栃木県		
米油	日本	豆腐、焼き豆腐	奥州市	ピーマン	奥州市		
		挽き割り納豆	奥州市				
ごま油	南アフリカ	大豆	北海道				
ノンエッグマヨネーズ	国内	まんでん大豆	国産	たけのこ水煮	タイ		
でん粉	北海道	みそ	奥州市	たまねぎ	奥州市、北上市、北海道		
緑豆春雨	中国	油あげ	奥州市	しょうが	日本		
りんごジャム	日本	カニ玉	日本	にんにく	日本		
		ホキ	ノルウェー				
ひし餅	国内	赤魚	アラスカ	しめじ	長野県		
		さばみりん干し	大槌町、山田、宮古	えのきだけ	宮城県、北海道		
		いか、イカボール	ペルー、チリ	なめこ	宮城県		
		さつま揚げ	タイ、米国	小松菜	奥州市		
		かまぼこ、なると	ロシア、米国	白菜	奥州市		
		あさり	中国(国内加工)	菜花	奥州市		
		ちくわ	アメリカ、タイ、ベトナム	もやし、豆もやし	雫石町		
		削り節	日本				
		のり	日本	チンゲンサイ	奥州市		
		芽ひじき	大分県	レンコン	徳島県他		
		わかめ	三陸、韓国	木耳	熊本県、静岡県		
		めかぶ	岩手県	ほうれんそう	奥州市		
		海草ミックス	韓国、日本	アスパラ菜	奥州市		
		結び昆布	北海道釧路	こまつな	奥州市		
		中華くらげ	タイ				