

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		1日あたり 131kcal	1日あたり 131kcal		
3月3日	【ひなまつり給食】	※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。										
3 (月)	ひなまつり給食	ちらし寿司	牛乳	きざみのり		牛乳 のり	にんじん	れんこん だけのこ かんぴょう ほししいたけ	ごめ さとう	しょうゆ す		
	メバルの塩こうじ焼き	メバル								塩こうじ		
	菜花の和え物	ささみ		ひばな にんじん		はくさい		さとう		しょうゆ	643 kcal 18.9 % 17.6 % 2.9 g	731 kcal 19.1 % 17.0 % 3.5 g
	あさりと豆腐のすまし汁	あさり なると 豆腐		にんじん		たけのこ		ふ		しょうゆ しお		
	ひし餅			よもぎ粉				もち粉 さとう でんぷん		しお		
4 (火)	◎衣川中学校3年生のリクエスト給食◎											
	金芽米ごはん	牛乳						きんめまい				
	ユーリンチー			とりにく			ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	す しょうゆ	614 kcal 18.5 % 25.2 % 2.2 g	761 kcal 17.6 % 22.6 % 2.5 g
	小松菜のおかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん		もやし				しょうゆ		
	キムチスープ	ふたにく 豆腐 みぞ				はくさい たまねぎ えのきだけ はくさい キムチ ねぎ		あぶら	しょうゆ 中華 スープストック しお こしょう			
5 (水)	★カレーピラフ	牛乳		にんじん ピーマン		たまねぎ コーン		ごめ	あぶら	スープストック しょうゆ しお こ しょう カレーこ		
	手作りハンバーグケチャップソースがけ					たまねぎ しょうが		パンこ さとう	あぶら	ケチャップ しお こしょう	712 kcal 16.8 % 37.2 % 2.5 g	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん		たまねぎ きゅうり			ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう		
	野菜スープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー パセリ		しめじ かぶ		じゃがいも		しょうゆ しお こしょう スープ ストック		
6 (木)	3月4日	ごはん	牛乳					ごめ				
	3月7日	牛丼の具		ぎゅうにく		たまねぎ いとこんにやく しょうが にんにく		さとう	あぶら	しょうゆ	673 kcal 17.7 % 27.5 % 2.3 g	822 kcal 16.8 % 25.6 % 2.9 g
	切り干し大根の煮物	ちくわ		にんじん チンゲンサイ		きりぼしだいこん まめもやし		さとう	あぶら	しょうゆ		
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 みぞ	わかめ	にんじん		たまねぎ ねぎ		じゃがいも				
	ヨーグルト		ヨーグルト									
7 (金)	◎胆沢中学校3年生のリクエスト給食◎											
	麦ごはん	牛乳						ごめ むぎ				
	さわらの甘みそがけ	さわら みぞ				しょうが		さとう かたくりこ			615 kcal 16.7 % 25.2 % 2.1 g	760 kcal 15.7 % 22.6 % 2.3 g
	かりぼり和え			にんじん		キャベツ きゅうり だいこんづけ			ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みぞ		にんじん		たまねぎ だいこん ねぎ		さつまいも				
★胆沢中、衣川中3年生 卒業お祝いセレクトデザート★												

給食実施予定	3	4	5	6	7
胆沢第一小	○	○	×	×	○
南都田小	○	○	○	○	○
若柳小	○	×	×	○	○
衣川小	○	○	○	○	○
衣里小	○	×	○	○	○
胆沢中	○	○	×	○	○
衣川中	○	○	×	×	○

♪中学校3年生リクエスト給食について♪

今年も、中学校3年生のみなさん一人ひとりに献立を考えてもらいました。好きな食べ物をギュッと詰め込んだ献立、給食の人気メニュー献立、デザートに力が入った献立、野菜をふんだんに使った献立など個性あふれる献立が沢山ありました。胆沢中学校は、3年A組千葉花音さんと3年C組高橋里緒さんのリクエストをもとにしました。栄養バランスがよく、野菜も沢山使われている献立でした。衣川中学校は、3年A組佐藤海空さんと高橋彩香さんのリクエストをもとにしました。彩りよく食べやすい組み合わせの献立でした。『<献立のポイント>に熱い想いを記入してくれたで賞』は、胆沢中学校3年B組高橋海龍さんでした！みなさんご協力ありがとうございました。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときにはぜひ給食をおもいだしてみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



3月 学校給食予定献立表

給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	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。						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 13歳 - 650kcal	中学生 13歳 - 830kcal
			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		
3月11日	10(月)	ごはん 牛乳 貝だくさん手作り卵焼き 胆沢納豆和え 豚汁	牛乳				ごめ			623 kcal 16.5 % 30.2 % 2.0 g
2011年の東日本大震災から、14年が経過します。リアス式海岸をもち豊かな漁場の三陸沿岸も、沢山の被害を受けました。復興に携わった沢山の人の思いをはせながら、味わっていただきたい三陸の海の味です。主菜の鮭、お煮しめの昆布、スープのめかぶが三陸産食材です。	11(火)	◎3.11を語り継ぐ日 ~三陸沿岸でとれた食材を使った給食~ 金芽米ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ お煮しめ めかぶスープ		牛乳			ごめ	きんめまい		598 kcal 17.1 % 26.9 % 2.3 g
3月12日	12(水)	スナックパン 牛乳 グリルチキントマトソース フレンチサラダ クラムチャウダー		牛乳			ごめ	パン		672 kcal 18.9 % 27.7 % 2.9 g
【クラムチャウダー】アメリカの東海岸が発祥の地とされているクラムチャウダー。クラムとは、英語で二枚貝を意味しています。今日はあさりりとほたて、2種類の貝を使っています。	13(木)	ごはん 牛乳 ほうれん草厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 芋の子汁 いよかん		牛乳			ごめ			582 kcal 15.1 % 21.6 % 1.4 g
	14(金)	ごはん 牛乳 手作りつくね キムチ和え イカボールスープ ★胆沢第一小、南都田小、若柳小、衣川小、衣里小6年生 卒業お祝いセレクトデザート★		牛乳			ごめ			595 kcal 15.8 % 26.0 % 1.6 g

	10	11	12	13	14	
給食実施予定	胆沢第一小	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	6年のみ
	衣川小	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○
	胆沢中	×	×	×	×	×
	衣川中	×	×	×	×	×



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ほたもち ③ おはぎ

3/28 みつ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

クイズ正解率

①=90 (「春分」は春分の日) ②=90 (「綿さや」は「絹さや」) ③=90 (「アサリ」は「シジミ」)
 ④=80 (「さとうきび」は「てん菜」) ⑤=80 (「さとうきび」は「パナナ」) ⑥=80 (「綿さや」は「麻さや」)
 ⑦=70 (「さとうきび」は「パナナ」) ⑧=70 (「さとうきび」は「てん菜」) ⑨=70 (「さとうきび」は「アサリ」)

生活リズムを大切に!

◎2月分使用予定食品(産地)

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	神奈川県、千葉県	主に体の調子を整える食品	冷凍むき枝豆	北海道		
	パン用小麦粉	岩手県						にんじん		千葉県	冷凍グリーンピース	ハンガリー	
	麩	日本			豚肉		奥州市、岩手県			ごぼう	北上市	冷凍ホールコーン	北海道
	マカロニ	カナダ			鶏肉		岩手県、日本			生しいたけ	奥州市	冷凍ブロッコリー	九州
					肉団子		宮城県、鹿児島			干しいたけ	日本	冷凍パプリカ	宮城県
	じゃがいも	北海道			ウインナー		千葉県、群馬県他			きくらげ	奥州市	冷凍さやいんげん	北海道
	さつまいも	茨城県			ベーコン		千葉県、群馬県他			ねぎ	花巻市、福島県	りんご	奥州市
	カレールー	日本			オムレツ		日本			きゅうり	宮城県、熊本県	いよかん	愛媛県
					卵		奥州市、国内			キャベツ	千葉県、愛知県		
					豆腐		奥州市			こんにゃく	群馬県		
	ごま	パラグアイ			油あげ		奥州市			にら	栃木県		
	米油	日本			生揚げ		奥州市			ピーマン	千葉県		
	ごま油	南アフリカ			高野豆腐		アメリカ			たけのこ水煮	徳島県、タイ		
	ノンエッグマヨネーズ	国内			おから		奥州市			たまねぎ	北海道		
	でん粉	北海道			納豆		奥州市			しょうが	日本		
	緑豆春雨	中国			がんもどき		カナダ他			にんにく	日本		
					みそ		奥州市			しめじ	長野県		
					大豆		北海道			えのきだけ	長野県		
					冷凍ミックスピーズ		国産			なめこ	宮城県		
										なばな	奥州市		
			いわし	日本		小松菜	奥州市、一関市						
			さば			白菜	奥州市、茨城県						
			イカ	ペルー		もやし、豆もやし	雫石町						
			さつま揚げ	タイ、米国		チンゲンサイ	奥州市						
			かまぼこ、なると	ロシア、米国		レンコン	徳島県他						
			ツナ	日本		かぼちゃ	メキシコ						
			芽ひじき	大分県		セロリ	香川県						
			わかめ	三陸									
			角切り昆布	日本									

◎3月分使用予定食品(産地予定)

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	神奈川県、千葉県	主に体の調子を整える食品	冷凍むき枝豆	北海道		
	パン用小麦粉	岩手県			牛肉		奥州市			にんじん	千葉県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麩	日本			豚肉		奥州市、岩手県			ごぼう	北上市	冷凍ホールコーン	北海道
	マカロニ	カナダ			鶏肉		岩手県、日本			生しいたけ	奥州市	冷凍ブロッコリー	九州
					肉団子		宮城県、鹿児島			干しいたけ	日本	冷凍さやいんげん	北海道
	じゃがいも	北海道			ウインナー		千葉県、群馬県他			きくらげ	奥州市	はるか	愛媛県
	さつまいも	茨城県			ベーコン		千葉県、群馬県他			ねぎ	花巻市、福島県	いよかん	愛媛県
					オムレツ		岩手県			きゅうり	宮城県、熊本県		
					卵		奥州市、国内			キャベツ	千葉県、愛知県		
					豆腐		奥州市			こんにゃく	群馬県		
	ごま	パラグアイ			油あげ		奥州市			にら	栃木県		
	米油	日本								ピーマン	千葉県		
	ごま油	南アフリカ								たけのこ水煮	徳島県、タイ		
	ノンエッグマヨネーズ	国内			納豆		奥州市			たまねぎ	北海道		
	でん粉	北海道			みそ		奥州市			しょうが	日本		
	緑豆春雨	中国			大豆		北海道			にんにく	日本		
					あさり		中国			しめじ	長野県		
					ほたて		青森県			えのきだけ	宮城県、長野県		
					さけ		北海道・岩手			ほうれんそう	奥州市		
					さわら		韓国			なばな	奥州市		
			メバル	アラスカ		小松菜	奥州市						
			イカ	ペルー		白菜	茨城県						
			さつま揚げ	タイ、米国		もやし、豆もやし	雫石町						
			かまぼこ、なると	ロシア、米国		チンゲンサイ	奥州市						
			ちくわ	アメリカ、日本		レンコン	徳島県他						
			かつお節	日本		かぼちゃ	メキシコ						
			芽ひじき	大分県		かぶ	奥州市						
			わかめ	三陸									

。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの意味がこめられています。

給食実施予定		3	4	5	6	7	給食実施予定		10	11	12	13	14	
	胆沢第一小	○	○	×	×	○		胆沢第一小	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○		南都田小	○	○	○	○	○	○
								若柳小	○	○	○	○	○	6年のみ ○
	若柳小	○	×	×	○	○		衣川小	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○		衣里小	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	×	○	○	○		胆沢中	×	×	×	×	×	×
	胆沢中	○	○	×	○	○		衣川中	×	×	×	×	×	×
	衣川中	○	○	×	×	○								