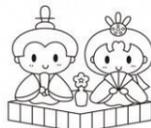


# 予定献立表 (3月)



【お知らせ】  
12日(水) 3年生弁当日  
13日(木) 2・3・4年生弁当日

奥州市立水沢小学校 令和6年度

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

日	お知らせ	献立	たんぱく質・ミネラルの多い食品	炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする	ビタミン・食物繊維の多い食品	エネルギー・たんぱく質・脂質	ひとくちメモ
3月	全校あり/ひな祭り献立	ちらし寿司(自校) 牛乳 赤魚のみりん焼き なばなのおひたし 花魁のすまし汁	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう あかうお	こめ ごま さとう ふ(小麦粉)	にんじん れんこん ほししいたけ えだまめ にんじん なばな キャベツ コーン だいこん えのきたけ みつば	585kcal 23.5g 13.1g 2.5g	3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言います。ひな人形を飾り、ちらし寿司、はまぐりのすまし汁や白酒、ひしもちなどをいただきます。今日は、ひな祭り献立にちなんで、ちらし寿司にしました。	
4月	全校あり	中華麺 牛乳 味付ゆでたまご ナムル 醤油ラーメンスープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	めん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ コーン たら ねぎ にんにく	766kcal 34.4g 19.8g 3.8g (汁を全て飲んだ場合)	卵は栄養満点の食材で、体をつくるもとになるたんぱく質はもちろん、ビタミンC以外のほとんどのビタミンが含まれています。今日は自分で殻をむいて、ゆでたまごを食べましょう。	
5月	全校あり/誕生日給食	ごはん 牛乳 キャベツのサラダ ポークカレー 豆乳プリン さくらゼリー	ぎゅうにゅう キャベツ わかめ ぶたにく なると	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ にんにく しょうが いちご さくらんぼ果汁 レモン果汁	672kcal 18.6g 16.5g 2.5g	今日は誕生日給食です。3月生まれのみなさんおめでとうございます！今年度最後のカレーです。給食のカレーのひみつは、たくさんのたまねぎを炒めて甘みをだし、じっくり煮込むことです。ぜひおうちでもカレー作りにチャレンジしてみてくださいね。	
6日(木)、7日(金)は、午前授業のため給食はありません。								
10月	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ 納豆和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう チーズ なまあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	615kcal 19.2g 15.6g 1.5g	寒いと、朝起きるのがつらいですね。遅く起きてしまうと、朝ごはんを食べなかつたり、少ししか食べられなかつたりします。朝ごはんは眠っていた体を目覚めさせる働きがあるので、早寝早起きをして、しっかり食べましょう。	
11月	全校あり	キムタクごはん(自校) 牛乳 棒餃子 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく はるさめ さとう ごまあぶら ベーコン	こめ ごまあぶら さとう パンこ さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ねぎ はくさい だいこん たら しょうが つぼつけ キャベツ たまねぎ ねぎ たら しょうが にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ ちんげんさい ほししいたけ	623kcal 19.6g 16.9g 2.8g	「はし」という言葉は、もともと離れた場所と場所とを結ぶものという意味でした。川の両端を結ぶ「橋」や家の天井と床をつなぐ「柱」なども「はし」から生まれた言葉だと考えられています。食べる時に使う「はし」も食べ物と私たちの口との間をつなぐ大切な道具として「箸」と言われるようになりました。	
12月	3年生なし	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ こまつなサラダ なめこ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら さとう	レモン果汁 にんじん こまつな コーン にんじん なめこ ねぎ	703kcal 26.4g 22.5g 2.1g	ねぎは、料理の彩として欠かせないほか、料理に加えると、食欲を増してくれる野菜です。ねぎは、中国から朝鮮半島をとって、日本に伝わりました。最初は、「ぎ」という名前の野菜だったそうです。「ぎ」の根を食べることから「ねぎ」と呼ばれるようになりました。	
1・5年生のみ		黒糖コッペパン 牛乳 ポテトミートグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こむぎこ こくとう じゃがいも あぶら あぶら	こむぎこ たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ にんじん キャベツ えのきたけ コーン	630kcal 25.2g 21.7g 2.6g	今年最後の給食となりました。給食や給食時間をとおして、好きな食べ物が増えたり、初めて食べた物や料理があったり、箸が上手に持てるようになったり、何か一つでもできるようになったことがみんなにあると願っています。1年間ありがとうございました。	
13日(木)	6年生バイキング給食	コーンパン ピザトースト カレーピラフ 牛乳 ポテトミートグラタン 鶏肉のから揚げ ハンバーグチップソース 花野菜サラダ コンソメスープ プッシュコラームスケーキ プッシュアチーズケーキ プッシュりんごキャラメルケーキ	だっしふんにゅう だっしふんにゅう ウィンナー チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ぶたにく たまご ベーコン たまご だっしふんにゅう クリーム たまご にゅう チーズ たまご にゅう	こむぎこ マーガリン さとう こむぎこ こめ あぶら じゃがいも あぶら かたくりこ あぶら パンこ さとう あぶら チョコレート さとう こむぎこ こむぎこ さとう こむぎこ さとう	コーン ピーマン コーン トマト たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ たまねぎ トマト パセリ しょうが たまねぎ トマト ブロッコリー ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ にんじん キャベツ えのきたけ コーン ラズベリー チェリー果汁 レモン果汁 りんご	6年生の最後の給食は、バイキング給食です。一人ひとり事前に予約した主食・主菜・デザートを取りましょう。6年間の給食の思い出で印象に残っているものは何ですか？これからも健康で過ごすために、栄養バランスのよい食事を自分の力で選択してください。献立に迷ったら、ぜひ給食を思い出してくださいね。6年生のみなさん卒業おめでとうございました！		



◎2月分使用食品

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	ウインナー	日本	米	奥州市	にんじん	千葉県	ほうれんそう	岩手県、奥州市
みそ	奥州市、岩手県	赤魚	アラスカ	片栗粉	北海道	キャベツ	千葉県、神奈川県	アスパラ菜	奥州市
豆腐	奥州市	さば	ノルウェー	小麦粉	岩手県	きゅうり	宮崎県	かぶ	埼玉県
油揚げ	奥州市			じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	えのきたけ	宮城県
鶏肉	岩手県			さつまいも	茨城県	ながねぎ	福島県	切干大根	宮崎県
豚肉	岩手県					もやし	福島県	干しいたけ	日本
牛肉	奥州市					白菜	茨城県	コーン	北海道
ベーコン	日本					にら	栃木県	いよかん	愛媛県
乾燥わかめ	韓国					しめじ	新潟県		
ひじき	韓国					なばな	岩手県		
鶏卵	奥州市					小松菜	宮城県、奥州市		
						たまねぎ	北海道		
						ごぼう	岩手県		
※食材は当日納品になっておりますので、青果類・魚介類については市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。									
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。									
※奥州市産以外の放射性物質測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。									