

# 3月 給食予定献立表



2026年3月発行  
奥州市立水沢南小学校  
<http://mizusawaminami.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳) 1日あたり -650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満		
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれていません。							
今年度の給食も残りわずかです。食事のときのあいさつは、気持ちを込めて言っていますか。「いただきます」は、いのちへの「ありがとう」です。感謝の気持ちを忘れずに、あいさつをしましょう。	2 (月)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ	688 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2 g		
		まーぼー豆腐	ふたにく 豆腐 みそ	ねぎ ごまつな しいたけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	中華スープ 豆板醤 醤油 1/4カップ	21.8 g		
		こめこいりはるまき	ふたにく	しいたけ しょうが	しょうとんぎん しょうとんぎん しょうとんぎん	しょうとんぎん しょうとんぎん しょうとんぎん	2.1 g		
		リャンパンサー		もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ		はるさめ ごまあぶら さとう	醤油 酢		
		うんしゅうみかんゼリー		うんしゅうみかん		さとう	グル化剤		
		<b>◆ひなまつり給食◆</b>							
甘酒(あまざけ)は、白酒(しろざけ)の代わりとして、ひなまつりの祝い酒として親しまれている飲み物です。今日は、脂ののったところのようなわらかい身の銀だらを甘酒とみそで味付けして頂きました。	3 (火)	ごもくちらし(じこう)	たまご とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん		こめ むぎ あぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん 酢	511 kcal	
		ジョア ストロベリー	だっしふんにゅう	いちごかじゅう		さとう	香料	20.3 g	
		ぎんだらのあまざけやき	ぎんだら みそ			あまざけ		14.4 g	
		なばなのごまびたし		なばな はくさい		ごま	めんつゆ	2.8 g	
		あさりのすましじる	あさり			ふ	鰹昆布だし 醤油 塩 酒		
		ひなあられ	あおりの のり	ほうれんそうパウダー		こめ(もち、うるち) マヨネーズ さとう あぶら でんぷん	塩 1-スト		
		<b>◆4月(水)◆</b>							
今日のポトフには、岩手県産豚肉を使用したウインナーを使っています。岩手の食材を給食に取り入れ、地域の魅力を感じられる「地産地消」に取り組んでいます。	4 (水)	スネークパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	塩 1-スト	589 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20.8 g	
		ポテトミートグラタン	ふたにく チーズ	たまねぎ にんにく トマト パセリ		じゃがいも あぶら さとう	かつおだし しょうが 塩 しょうゆ	39.1 g	
		コールスロー		きゃべつ きゅうり にんじん しょうが		★マヨネーズ さとう	塩 しょうゆ	2.4 g	
		ポトフ	★ボークウインナー	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ			スープストック 塩 しょうゆ		
シイラは、全世界の暖かい海に分布する魚で、海外では高級魚とされています。日本で漁獲量の多い地域は四国や九州です。漁獲量が増えるのは夏ですが、「味の旬」は冬から春といわれています。	5 (木)	むぎごはん(じこう)				こめ むぎ	537 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g		
		こくさんシイラフライ	シイラ	しょうが		★はんこ あぶら さとう でんぷん	塩 醤油	19.1 g	
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん			めんつゆ	1.7 g	
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん			煮干しだし		
カレーの黄色のものは、スパイスの一種ターメリックに含まれるクルクミンです。クルクミンは、肝機能向上、認知症の予防、感染症予防に効果があるといわれています。	6 (金)	ごはん(いたく)				こめ	647 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3 g		
		ボークカレー	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		じゃがいも あぶら	★加-ゆ	18.3 g	
		わかめサラダ	わかめ	きゃべつ コーン			★青じそドレッシング	1.7 g	
フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ うんしゅうみかん		★いちごゼリー さとう					
卵が「完全栄養食」と呼ばれる理由は、良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンCと食物繊維以外のビタミン、ミネラルが含まれているからです。	9 (月)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ	574 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6 g		
		ひじきいりたまごやき	たまご とりにく ひじき	たまねぎ にんじん		ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん 酢	16.4 g	
		にくじゃが	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも こんにやく あぶら さとう	醤油 みりん 酒	1.9 g	
		なめこじる	とうふ みそ	なめこ ねぎ			煮干しだし		
油淋鶏(ユウリンチー)とは、鶏のから揚げにねぎとしょうゆベースの甘酸っぱい香味ソースをかけた中国料理です。中国では、骨付きの丸鶏をそのまま素揚げにすることが多いそうです。	10 (火)	ごはん(いたく)				こめ	614 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2 g		
		ユウリンチー	とりにく	ねぎ		でんぷん あぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん 酢	19.5 g	
		やさしいため	ふたにく	きゃべつ もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが		あぶら さとう	醤油 酒 塩 しょうゆ	1.9 g	
		たまごスープ	たまご わかめ とうふ	しいたけ		でんぷん	★醤油チルドスープ		
今日は、1~5年生の修了と6年生の卒業をお祝いする給食です。みなさんは、これまで給食を通して食事の大切さを学んできました。これからもその学びを深め、おとなになってからも困らないよう、健康的な食生活を身につけていきましょう。	11 (水)	<b>給食最終日 ◆修了・卒業お祝い給食◆</b>							
		こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが		こめ むぎ		591 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.8 g	
		とうふハンバーグ	たいす とうふ とりにく	たまねぎ		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	塩 みりん 酵母 酢	20.0 g	
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん なのきたけ あかし		さとう	梅ひしお	2.7 g	
		いわいなるとのすましじる	★なると	だいこん にんじん ねぎ			鰹昆布だし 醤油 塩		
		いわいいちごクリームだいふく	とうにゅうクリーム かんてん	いちごかじゅう		もちこ さとう あぶら でんぷん	塩		

※1月から3月まで、物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

※学級閉鎖となったクラスは、3月9日(月)、10日(火)の給食にデザート等を追加します。

該当クラス(1年2組、3年1組、4年3組、5年2組、5年3組、5年4組、6年1組、ひまわり2組、6年2組は9日のみ)

9日	味のり 豆乳のカ ブルーベリー	のり こんぶ かつお	しいたけ ブルーベリー レモンかじゅう	さとう さとう でんぷん	塩 みりん 唐辛子	5 kcal 79 kcal
10日	春のムース	とうにゅう ゼラチン	いちご レモンかじゅう	さとう でんぷん	塩	74 kcal