

# 3月 こんだてよていひょう



2025年2月27日  
 奥州市立真城学校給食センター  
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 目	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 小学生 I類 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をとる(線)		主にエネルギーになる(質)				
		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	ひなまつり給食	*印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は要確認はです。								
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	やさいのふくらよせ	スクトワダ だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ どうもろこし	でんぷん ジャがいも さとう	ラード	しお		
	ちらしずしのぐ	こうやどうふ *八木 だまこ		にんじん	だけのこ れんこん ほししいだけ	さとう		しょうゆ しお わらうだし す	685 kcal 24.0 g 19.1 % 2.3 g	
	こまつなととうふのすましじる	(とうふ)		(こまつな)	たまねぎ			しょうゆ しお		
さくらもち	あずき とうにゅう			さくらのは	さとう みずあめ こめ でんぷん		しお			
4月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)			
	わふうハンバーグ	ふたにく (とうふ)	ひじき		たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	591 kcal 24.9 g 20.9 % 1.7 g	
	だいにのピリからいため	ふたにく		にんじん (こまつな)	だいにん こんにゃく		あぶら	しょうゆ さけ みりん いらみとがらし		
	ポエムのみそじる	こうやどうふ みそ		(ポエム) にんじん	たまねぎ ねぎ					
5月	コッパパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう				(こめ) むぎ			
	とうふのミートグラタン	(とうふ) ふたにく	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	バター	マスタード スープストック	587 kcal 24.5 g 29.4 % 2.8 g	
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ だいにん きゅうり			ドレッシング す		
	はくさいスープ			にんじん	はくさい しめじ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ		
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ				
6月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	えびフライ	えび だいず					パンこ こむぎこ	しお	584 kcal 20.1 g 24.7 % 1.6 g	
	おかかいりやさいため	かつおぶし		にんじん ビーマン	キャベツ もやし		あぶら	しょうゆ		
	かぶのみそじる	(とうふ) みそ		にんじん	(かぶ) たまねぎ ねぎ					
7月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	ざっくこいりシュウマイ(2コ)	ふたにく だいず みどりまめ			たまねぎ しょうが	でんぷん こめ むぎ たかきり さとう ごむぎこ	あぶら	つゆ しお しょうゆ こめこうじ	608 kcal 26.0 g 25.2 % 2.8 g	
	チンゲンサイのすじょうゆあえ			(チンゲンサイ) にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ しお す		
	かいせんスープ	あさり わかめ		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	こまあぶら	とりガラスープ しょうゆ スープストック しお		
10月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	さんまみぞれに	さんま			だいにん	さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお	635 kcal 16.9 g 26.8 % 1.7 g	
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		(ほうれんそう) なまあげ にんじん	もやし きゅうり			しお しょうゆ す		
	なまあげのみそじる	(なまあげ) みそ		にんじん (こまつな)	たまねぎ ねぎ					
	いちごゼリー				いちご クランベリー	さとう				
11月	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)			
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく			しょうが		こまあぶら	しょうゆ さけ みりん	573 kcal 22.1 g 28.6 % 2.0 g	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし		こま	ドレッシング す		
	だいにんとのえのきのみそじる	(とうふ) みそ		にんじん	だいにん えのきだけ ねぎ					
12月	たんじょう会給食&卒業祝い	デザートは、どちらかを選んで食べましょう。								
	うずまきパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	811 kcal 24.4 g 42.1 % 3.5 g
	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	ケチャップ		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも		ノンエッグマヨ	しお	
	やさいコンソメスープ	*ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			とりガラスープ コンソメ		
	どちらかえらびしょうゆ									
	いちごケーキ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら	しお みりん		
チョコケーキ	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら	しお ココア みりん			
13月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ				(こめ) むぎ さとう	しお		
	ほっけのしおやき	ほっけ						しお		
	おからのいりに	おから あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ほししいだけ ねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わらうだし	616 kcal 27.6 g 21.9 % 2.2 g	
	すましじる	(とうふ)		にんじん	だいにん えのきだけ	いたふ		しょうゆ しお		
	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト かんでん			さとう				
14月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	とりのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	628 kcal 23.7 g 24.5 % 2.0 g	
	だいにんのあつあつに			にんじん	だけのこ こんにゃく だいにん ほししいだけ	さとう	あぶら	わらうだし さけ みりん しょうゆ		
	じゃがいものみそじる	(とうふ) みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも				
17月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ			
	とりにくのごまやき	とりにく			しょうが		こま	しょうゆ さけ みりん	604 kcal 25.1 g 24.3 % 2.1 g	
	しおこうじいため	*ベーコン		にんじん ビーマン	しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ		
わかめのみそじる	(とうふ) みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ						

\*裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5、6日  
 姉小・・・4、5日、17日(1~3年)  
 羽小・・・14、17日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

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、ぜひ給食を思い出してみてください。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。



## もうすぐ春休み!

## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> ◆ひなまつり◆ はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> ◆春分の日(春のお彼岸)◆ ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> ◆お花見◆ 花見団子 行楽弁当
--	---	-------------------------------------

## あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

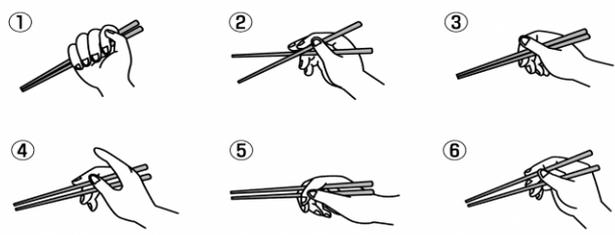
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう

## おはしを上手に使えるようになろう!

★あなたのおはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中で、あてはまるものに○をつけましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。



★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

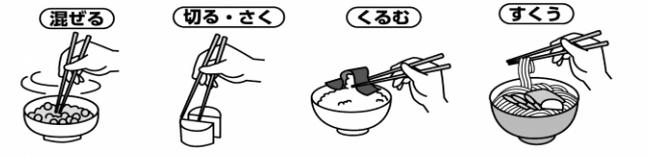
① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。  
 ② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。  
 ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。  
 ④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

★正しく持てたら、豆をつまんで、お皿からお皿へ移してみましょう。

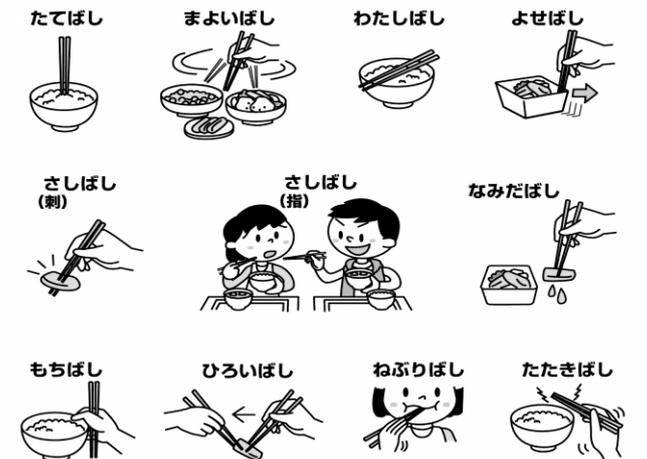
上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。 下のはしは動かしません。

1分間に何個移せるかな?

★おはしは、食べものをはさんだりつまんだりするだけでなく、いろいろな使い方ができます。ほかには、どんな使い方ができるか考えてみましょう。



★下の絵は、どれも「嫌いばし」といって、おはしのまちがった使い方です。知っているものに○をつけましょう。



### ◎3月の使用食品(産地)

※使用する予定の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
主にエネルギーになる食品	米	奥州	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	小松菜	奥州市
	麦	日本		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		なばな	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		にら	栃木県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	千葉県
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		ピーマン	宮崎県
	バター	北海道		ウインナー	日本		ほうれん草	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ポエム	奥州市
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		キャベツ	愛知県
				油揚げ	奥州市		きゅうり	宮崎県
				みそ	奥州市		ごぼう	青森県
				大豆	岩手県		大根	千葉県
				ほっけ	アメリカ		玉ねぎ	北海道
							ねぎ	茨城県
				白菜	茨城県			
				緑豆もやし	雫石町			
				かぶ	奥州市			
				えのきだけ	宮城県			
				ぶなしめじ	長野県			

### ◎2月使用食品(産地)

※使用した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
主にエネルギーになる食品	米	奥州	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	小松菜	奥州市
	麦	日本		チーズ	北海道		春菊	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		なばな	奥州市
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	千葉県
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		ピーマン	宮崎県
	バター	北海道		ウインナー	日本		ほうれん草	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ポエム	奥州市
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		キャベツ	千葉県
				油揚げ	奥州市		きゅうり	宮崎県
				みそ	奥州市		ごぼう	青森県
				大豆	岩手県		大根	千葉県
				ます	日本・ノルウェー		玉ねぎ	北海道
				さば	ノルウェー		ねぎ	山形県
				白菜	茨城県			
				緑豆もやし	雫石町			
				かぶ	栃木県			
				えのきだけ	宮城県			
				ぶなしめじ	長野県			
				なめこ	宮城県			
				まいたけ	新潟県			
				いよかん	愛媛			
				オレンジ	オーストラリア			

※食材は当日納入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の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。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。