

3月 こんだてよていひょう



2026年2月26日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

| 日 | 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 | 小学生 12歳~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満 | | | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------------------------|-------------------|--------------------|---------------|---------------|------------------------|---|--------------|---------|---------|---------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|------|----|---------------------------------------|
| | | 主に肉をつくる(肉) | | 主に体の骨子をとる(骨) | | 主にエネルギーになる(炭) | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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カルシウムを多く含む食品 | 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 | | | | | | | | | | |
| 2月 | ひなまつり給食 | *むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | さわらのやさしいあんかけ | さわら | | じんじん | ビーマン | ねぎ | でんぷん | さとう | あぶら | さけ | しょうゆ | す | 710 kcal 29.2 g 23.6 % 1.8 g | | | | | |
| | | ちらしずしのぐ | こうやどうろ *八木 たまご | | じんじん | | たけのこ れんこん ほししいたけ | | さとう | | | しょうゆ | しお | わさび | だし | | | | |
| | | はなふのすましじる | なまあげ | | じんじん | | たまねぎ | | ふ | | | しょうゆ | しお | みりん | | | | | |
| | | ひなあられ | | かんてん | | | | | もちもち でんぷん | さとう | あぶら | しょうゆ | しお | | | | | | |
| 3月 | 火 | むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | とりにくのごまやき | とりにく | | | | | | しょうが | | ごま | しょうゆ | さけ | みりん | 570 kcal 22.5 g 14.3 % 1.7 g | | | | |
| | | しおこうじいため | *ベーコン | | じんじん | 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 | | | | | |
| 4月 | 水 | コッパパン めいとうにゅう | | めいとうにゅう だっしんにゅう | | | | さとう | こむぎ | ショートニング | しお | イースト | | | | | | | |
| | | ほうれんそうオムレツ | たまご | | じんじん | | ほうれんそう | | でんぷん | | あぶら | | | | | | | | |
| | | やさしいサラダ | | | じんじん | | キャベツ だいこん きゅうり | | | | | ドレッシング | す | しお | | | | | |
| | | パンキンポターシュ | *ベーコン | めいとうにゅう | かぼちゃ | パセリ | たまねぎ | | | | あぶら | | | | | | | | |
| | | いちごジャム | | | | | いちご | | さとう | みずあめ | | | | | | | | | |
| 5月 | 木 | *むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | ますのしおやき | ます | | | | | | | | | しお | | | | | | | |
| | | チンゲンサイのすじょうゆあえ | | | | | チンゲンサイ | にんじん | もやし | | | しお | しょうゆ | す | | | | | |
| | | かぶのみそしる | とうふ | みそ | | じんじん | かぶ | ねぎ | | | | | | | | | | | |
| 6月 | 金 | むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | シュウマイ(2コ) | とりにく | だいず | ゆだに | じんじん | ほうれんそう | しょうが | たまねぎ | でんぷん | パンこ | さとう | みずあめ | こむぎ | あぶら | みりん | しょうゆ | しお | 626 kcal 24.6 g 17.7 % 2.1 g |
| | | あさりのちゅうかスープ | あさり | とうふ | わかめ | じんじん | | | | じゃがいも | | さけ | とりガラスープ | しお | しょうゆ | スープストック | | | |
| 9月 | 土 | *むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | さんまオレンジ | さんま | | | | オレンジ | | | さとう | みずあめ | でんぷん | | しょうゆ | みりん | しお | | | |
| | | ほうれんそうのツナあえ | ツナ | | | ほうれんそう | にんじん | もやし | きゅうり | | | しお | しょうゆ | す | | | | | |
| | | なまあげのみそしる | なまあげ | みそ | | じんじん | たまご | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| | | アセロラゼリー | かんてん | | | | アセロラ | レモン | さとう | みずあめ | | | | | | | | | |
| 10月 | 日 | きんめまいごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | ゆだにくのしょうがやき | ゆだにく | | | | しょうが | | | ごまあぶら | しょうゆ | さけ | みりん | | | | | | |
| | | ごぼうサラダ | | | じんじん | | ごぼう | もやし | | | ごま | ドレッシング | | | | | | | |
| | | だいこんとえのきのみそしる | とうふ | みそ | わかめ | じんじん | だいこん | えのきだけ | | じゃがいも | | さけ | とりガラスープ | しお | しょうゆ | スープストック | | | |
| 11月 | 水 | たんじょう会給食 & 卒業祝い | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ミルクコッパパン めいとうにゅう | | めいとうにゅう だっしんにゅう | | | | | こむぎ | さとう | ショートニング | しお | イースト | | | | | | |
| | | ハンバーグ ホウワイトソースかけ | | めいとうにゅう | | | たまねぎ | マッシュルーム | パンこ | こむぎ | オリーブ油 | バター | しょうゆ | しお | パセリ | ブラックペッパー | | | |
| | | ポテトサラダ | | | じんじん | | きゅうり | | じゃがいも | | ノンエッグマヨ | | | | | | | | |
| | | やさしいコンソメスープ | *ベーコン | | じんじん | | たまねぎ | キャベツ | | | | とりガラスープ | コンソメ | | | | | | |
| | | どちらかえらびましょう♪ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12月 | 木 | わかめごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | さとう | | | | | | | | | | |
| | | さばのみそに | さば | みそ | | | | | | さとう | でんぷん | | | | | | | | |
| | | うのはなひり | あから | | じんじん | | ごぼう | ほししいたけ | こんにゃく | | さとう | ごまあぶら | みりん | しょうゆ | さけ | | | | |
| | | すましじる | たい | とうふ | わかめ | じんじん | みつば | だいこん | えのきだけ | | | しょうゆ | しお | さけ | | | | | |
| | | *むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | |
| 13月 | 金 | とりのからあげ | とり | にく | | じんじん | しょうが | | でんぷん | あぶら | しょうゆ | | | | | | | | |
| | | ゆだにくとやさしいオイスターソースいため | ゆだにく | | | ビーマン | たまねぎ | たけのこ | しょうが | さとう | でんぷん | あぶら | さけ | オイスターソース | しょうゆ | | | | |
| | | じゃがいものみそしる | とうふ | みそ | わかめ | じんじん | | | じゃがいも | | | | | | | | | | |
| | | カルシウムウエハース | | | にゅう | | | | こむぎ | さとう | ショートニング | あぶら | | | | | | | |
| 16月 | 土 | *むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | とうにゅうコロッケ | とうにゅう | せろチン | | | たまねぎ | とうもろこし | パンこ | こむぎ | さとう | ショートニング | あぶら | しお | | | | | |
| | | だいこんとゆだにくのいために | ゆだにく | | じんじん | | こんにゃく | ごぼう | だいこん | | さとう | あぶら | しょうゆ | さけ | | | | | |
| 17月 | 日 | むぎごはん めいとうにゅう | | めいとうにゅう | | | こめ | むぎ | | | | | | | | | | | |
| | | れんこんいりハンバーグ | ゆだにく | みそ | | | れんこん | たまねぎ | しょうが | パンこ | でんぷん | しょうゆ | さけ | | | | | | |
| | | ごまつなとちくわのいために | ちくわ | | ごまつな | じんじん | | | | ごまあぶら | さけ | しょうゆ | | | | | | | |
| なめこのみそしる | とうふ | みそ | | じんじん | | だいこん | たまねぎ | なめこ | ねぎ | | | | | | | | | | |

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5日(3年)、6日(1、3年)、13日(1、3~6年)
 姉小・・・4日、16日(3年1組)、17日
 羽小・・・3日、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年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

| | | |
|---|--|--|
| 給食の前に 手をきれいに 洗えましたか? | 食事のあいざつは 心を込めて 言えましたか? | おはしを正しく使う ことができましたか? |
| よくかんで味わって 食べられましたか? | バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか? | 自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか? |
| 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか? | 行食事や郷土料理 について知ること ができますか? | 楽しい給食時間を 過ごせましたか? |

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、華やかなひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

| | | |
|---|---|--|
| ひしもち <p>緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。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るとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p> | ひなあられ <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p> | 白酒 <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定番しました。白酒はアルコールを含みますが、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p> |
| ちらしずし <p>飯粒の上に、緑色の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定番したのは最近のことです。もとは、塩漬にけした魚と米を混ぜて発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p> | はまぐりのうしお汁 <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p> | |

各地のひな菓子

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

めいろのルール
 ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 ②同じ道を通らないこと。
 ③ゴールしたら、善い合計得点を計算すること。

スタート

| | | |
|---|--|---|
| Q 給食の前にしっかり手を洗えましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 | Q 食事のあいざつができましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 | Q 好き嫌いなく食べられましたか? 食べられた…5点 まあまあ食べられた…3点 食べられなかった…0点 |
| Q 給食当番を協力してできましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 | Q よくかんで食べることができましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 | Q おはしを使って上手に食べることができましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 |
| Q いろいろな食べ物を知ることができましたか? よくできた…5点 まあまあできた…3点 できなかった…0点 | Q 給食時間を楽しめましたか? とても楽しめた…5点 まあまあ楽しめた…3点 あまり楽しめなかった…0点 | ゴール |

計算式
 合計 = [] 点

🌸 35点~40点...よくがんばりました!
 すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切に過ごされたね。これからも、おしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点...よくできました!
 がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるように頑張りました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみてください。

🙂 15点~24点...もう少しがんばろう!
 次は、「これだけがんばろう!」というところを決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点...もっとがんばろう!
 できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生や友達と相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間になりますよ!

給食を今後の食事に生かそう!

◎給食の良いところを見つけよう
 以下の文章は給食の特徴です。[]に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|--|
| <p>給食には、いろいろな [] が使われています。</p> | <p>[] でとれる旬の食材が使われています。</p> | <p>みんなが健康であるための [] が考えられています。</p> |
| <p>みんなの年齢や体格に合わせた [] が考えられています。</p> | <p>衛生的に作られていて [] に食べられます。</p> | <p>給食当番を通して、食事の [] や後片付けを学ぶことができます。</p> |
| <p>ひな祭りや七夕などに、 [] が使われます。</p> | <p>地域に昔から伝わる [] が使われます。</p> | <p>[] と一緒に同じものを食べることができます。</p> |

みんな 量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス