

令和6年度 3月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満			
3 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ				今年度も残すところあと1か月となりました。1年間のみなさんの給食時間の様子はどうかだったでしょうか。好き嫌いせずに食べることができましたか？食事のマナーは守れましたか？1年間を振り返ってみましょう。 (西小 給食なし)		
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	あぶら	くろず しょうゆ みりん さけ	648 Kcal 24.8 g 24.4 g 2.0 g	851 Kcal 30.6 g 29.3 g 2.6 g			
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお					
	かきたまみそ汁	こうやどうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ えのきだけ	でんぶん							
	みかんのジュレ (中学校のみ)				みかん	さとう							
4 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					春が近づき、来年度に向けて、心の準備は始まっていると思います。しっかりと食べて、心も体も元気にし、新しい1年のスタートに向けて頑張りましょう！ (金ケ崎小、三ケ尻小1～5年生 給食なし) (金ケ崎中 給食最終日)		
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぶん			582 Kcal 26.1 g 18.4 g 2.3 g	848 Kcal 34.0 g 27.5 g 2.8 g			
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			めんつゆ					
	花なるとのすまし汁	どうふ なると あさり		にんじん なののはな	だいこん			しょうゆ しお					
	お祝いクレープ (中学校のみ)	とうにゅう だいすこ			いちご レモン	さとう みずあめ こめこ	あぶら						
5 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ				今日の焼き魚は、岩手県産のぶりを、岩手県産のしょうゆ麺で味付けしたものを使用しています。岩手県には美味しい食材がたくさんあるので、買い物の際に、産地に注目してみるのもいいですね。 (金ケ崎小、三ケ尻小、金ケ崎中 給食なし)		
	ぶりのしょうゆ麺焼き	ぶり				さとう		しょうゆこうじ みりん さけ	604 Kcal 27.8 g 19.3 g 1.6 g	—			
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ だけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ					
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん みずな	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも							
	いよかん				いよかん								
6 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					五目スープに入っている「きくらげ」はきのこの一種です。コリコリとした食感が特徴で、カルシウムなどの吸収をよくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。 (三ケ尻小、永岡小、金ケ崎中 給食なし)		
	韓国風厚焼き玉子	たまご		パプリカ にんじん	ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	しょうゆ す みりん しお	566 Kcal 22.8 g 18.4 g 2.2 g	—			
	白菜の中華あんかけ	ぶたにく		にんじん ピーマン	はくさい しいたけ だけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック					
	五目スープ	ほたて		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック					
7 (金)	【かみかみ給食】											今日は今年度最後のかみかみ給食です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てむし歯予防になったり、脳に刺激がいて、たくさん食べるのを防いでくれます。これからも、よく噛んで食べることを意識してみてください。 	
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ				659 Kcal 27.2 g 23.6 g 1.6 g		—
	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	さとう みずあめ じゃがいも でんぶん げんまいこ こめこ	あぶら	しお					
	切り干し大根のかみかみサラダ	いか (するめ)			もやし きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す					
	鶏ごぼうスープ	とりにく どうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ しお こしょう					
チーズ		チーズ									(永岡小、金ケ崎中 給食なし)		
10 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					奥州市の食の匠の方が考えた、山の幸がいっぱい入っている『やまんばん汁』。汁の中に入っている「だまこ餅」は、ごはんをつぶして団子状にしたものです。余ったごはんを無駄なく食べて欲しいという願いも込められています。 (金ケ崎中 給食なし)		
	鮭の塩焼き	さけ						しお	606 Kcal 26.3 g 15.8 g 1.6 g	—			
	菜の花のおかか和え	かつおぶし		なののはな にんじん	きゃべつ			しょうゆ					
	やまんばん汁	ぶたにく		にんじん	えのきだけ ごぼう ぶなしめじ ねぎ わらび	だまこ (うるちまい)	あぶら	しょうゆ さけ しお					
	みかんのジュレ			みかん	さとう								
11 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					東日本大震災から14年が経ちましたが、復興はまだ続いています。復興支援のためにも、岩手県産の海産物を買って応援することも大きな力になっていきます。今日は宮古市で有名な三陸産の海老と鰯を使ったコロッケ風かまぼこ「ミヤコロッケ」や県産さんまつみれなどを取り入れました。 (金ケ崎中 給食なし)		
	ミヤコロッケ	たら	わかめ アカモク		たまねぎ	でんぶん さとう パンこ	あぶら	しお	605 Kcal 24.3 g 21.0 g 1.9 g	—			
	のり酢和え	ツナ (まぐろ かつお)	のり	にんじん こまつな	きゃべつ			しょうゆ す					
	さんまのつまみれ汁	さんま どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ	でんぶん		さけ しお					
12 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ				みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休み中も毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。 (金ケ崎中 給食なし)		
	すき焼き風煮	ぎゅうにく		にんじん	はくさい えのきだけ こんにゃく ねぎ たまねぎ	さとう		しょうゆ みりん	665 Kcal 24.8 g 21.9 g 1.9 g	—			
	かりぼり and え				きゅうり もやし つぼづけ (だいこん)	さとう みずあめ		しょうゆ しお す					
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも							
	お祝いクレープ	とうにゅう だいすこ			いちご レモン	さとう みずあめ こめこ	あぶら						
13 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					魚には良質のたんぱく質やカルシウム、体によい油などが含まれているので、成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。 (第一小、三ケ尻小、西小、金ケ崎中 給食なし)		
	ほきのパン粉焼き	ほき		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	563 Kcal 24.1 g 17.4 g 1.9 g	—			
	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す					
	根菜のカレー風味スープ	ぶたにく		にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ カレー コンソメ					
14 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					今日は今年度の給食最終日です。春休み中も規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、元気に新学期を迎えましょう。 (第一小、三ケ尻小、西小、金ケ崎中 給食なし) (令和6年度 給食最終日)		
	豚みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	みりん	592 Kcal 21.0 g 19.5 g 1.6 g	—			
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す					
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ			しょうゆ しお さけ					
	はるか				はるか								

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

3月給食だより

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、どの子ど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

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。

ご卒業おめでとうございます！



今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりや給食を通してさまざまなことをお伝えしてきました。

これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていったほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

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。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べた歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 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



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？

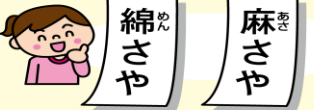
- ① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ



3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

- 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

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐ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 ぼたもち ③ おはぎ



3/28 みつ葉の日

Q6 セリ科のみつ葉と、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



こたえ

Q1=② (「はまぐりの汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①



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。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



時短で朝食づくり 冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

