

☆目標：1年間の食生活をふり返ろう

令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん ☆鶏肉のディフェンシンみそ焼き すき昆布の炒め煮 沢煮椀 横手産りんごのコンポート	米粉パン ハムチーズフライ マカロニサラダカレー風味 ポトフ ひなまつりデザート(こぶが太福)	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 豆腐と舞茸のみそ汁	ごはん 県産メンチカツの マスタードソースがけ ごますあえ 八杯豆腐汁	ごはん ビーフカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け いちごゼリー(中) すだちゼリー
9日	10日	11日	12日	13日
野菜たっぷり しょうゆラーメン えびシュウマイ(2こ) フルーツポンチ	ごはん 鮭のガーリックパン粉焼き 野菜のさっぱりおかかあえ ごまみそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ(2こ) ツナサラダ 卵スープ	ごはん さんまの生姜煮 きんぴらごぼう 絹揚げとたまねぎのみそ汁 いちごヨーグルト	ごはん ピザ風ハンバーグ スパゲティサラダ パンプキン ポタージュ
16日	17日	18日	19日	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
ごはん セルフ天丼(えび、かぼちゃ) いそべあえ 豚汁 すだちゼリー(中) いちごゼリー	コッパン いちご&マーガリン ほうれん草おろしツチャップがけ 焼きそば 野菜スープ	ごはん さばのカレー煮 ひじきソテー キャベツのみそ汁 ジョア(鉄分マスカット)	ごはん 揚げ豚のごまソース おかかあえ えびボールの すまし汁	

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年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

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

☆今月の横手市統一料理は「鶏肉のディフェンシンみそ焼き」です。雄物川学校給食センターでは2日(月)に提供します。横手のみそ屋さんが研究して開発した「熟成みそディフェンシン」を使っています。横手産青大豆、こうじが原料で、ディフェンシンは免疫力を高める効果があります!

ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

スマホから簡単アクセス!

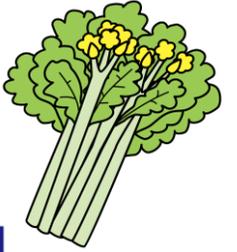
献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください! 横手市HPからもアクセスできます。

	今月の平均栄養摂取量	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	659	25.7
中学校	825	30.8





3月食育だより



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、答えの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. 食事のあいさつができましたか？
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. 好ききら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ら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

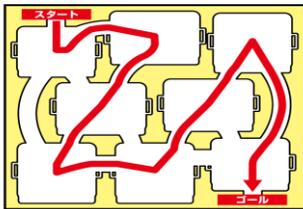
計算式

[] **合計** = 点



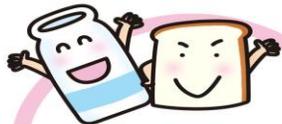
- 35点～40点…よくがんばりました！**
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点～34点…よくできました！**
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点～24点…もう少しがんばろう！**
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点～14点…もっとがんばろう！**
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきますよ。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

めいろのこたえ



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



さわにわん < 沢煮椀 >



大根100g、にんじん60g、ごぼう70g、水煮たけのこせん切り60g、スライス干しいたけ5g、長ねぎ80g、【液体昆布だし 大さじ1、顆粒和風だし 大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、塩 少々】

- ①大根、にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらしておく。干しいたけは水で戻しておく（戻し汁も使う）。長ねぎはななめ切りにする。
- ②鍋に、しいたけの戻し汁と人数分の水を入れ、大根、ごぼう、にんじんを入れて煮る。
- ③煮立ってきたら、たけのこ、しいたけを入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、【 】を入れる。
- ⑤味をととのえ、最後に長ねぎを入れる。

※鶏肉を入れてもおいしいです！



< 鮭のガーリックパン粉焼き >

生銀鮭4切、【塩 少々、こしょう 少々、マヨネーズ 大さじ2、おろしにんにく 1g、白ワイン 小さじ1】、パン粉20g、オリーブオイル 小さじ1、粉パセリ 少々

- ①鮭に【 】で下味をつける。
- ②パン粉とオリーブオイルを混ぜておく。
- ③①に②をまぶして200℃のオーブンで5分焼く。
- ④仕上げに粉パセリをふって出来上がり。

※今月の減塩献立です！

