

☆目標：1年間の食生活をふり返ろう

令和7年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 ごはん ジョア(鉄分マスカット) ☆鶏肉のまごころみそ焼き ごまあえ 豆腐と舞茸のすまし汁 (中のみ)焼きのり	4日 米粉パン ハムチーズオムレツ スパゲティミートソース 野菜スープ ひなまつりゼリー	5日 ごはん いわしのオレンジ煮 野菜炒め けんちん汁	6日 ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ かぶのサラダ だしたっぷり みそ汁	7日 ごはん ピザ風ハンバーグ もやしソテー 茎わかめのスープ (中のみ)すだちゼリー
10日	11日	12日	13日	14日
カレーうどん 豆乳クリーミーコロック 切り干し大根 のりごまあえ	ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 梅干し	ごはん 豚肉の生姜炒め スパゲティサラダ かきたま汁	ごはん さんまの甘露煮 厚揚げのエビチリ風炒め 大根のみそ汁	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ きのこと青菜のスープ
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬け (小)すだちゼリー(中)ヨーグルト	コッパン チョコ大豆クリーム ハムのチーズ焼き イタリアンサラダ コーンポターージュ	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン揚げ 白菜の煮びたし 豆腐とえのきのみそ汁	春分の日	ごはん 赤魚のみそ漬け焼き 大根のうま煮 鶏汁

※ 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。

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。

<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"/> おしるしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べた歯を磨いている	<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

☆今月の横手市統一料理は「鶏肉のまごころみそ焼き」です。
雄物川学校給食センターでは3日(月)に提供します。横手の大豆、こうじで作った農家さんの手作りみそです！

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	629	21.1~32.5g	26.0
中学校	830	792	27.0~41.5g	31.3



○の数が...
 7~9個 4~6個 1~3個 0個



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。



3月食育だより



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお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 バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

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 春分の日にお供えする、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 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、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 (「はまぐりの潮汁」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



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<かぶのサラダ>

スライスハム 3枚、かぶ 150g、塩 少々、キャベツ 150g、きゅうり 30g、にんじん 20g、香りごまドレッシング 50g、こしょう 少々

- ① ハムはせん切りにする。かぶはうすくいちょう切りにし、塩少々をふってまぜておく。キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 水分をしぼったかぶと、他の切った材料を合わせ、ドレッシングとこしょうである。

※今月の減塩献立です!

<厚揚げのエビチリ風炒め>

豚ひき肉 100g、厚揚げ 250g、たまねぎ 200g、おろしにんにく 小さじ1、トウバンジャン 小さじ1/2、ごま油 小さじ1、【砂糖 小さじ2、しょうゆ 大さじ1、中華スープの素 小さじ1/2、ケチャップ 大さじ2】、片栗粉 小さじ1、万能ねぎ 10g

- ① 厚揚げは1cm厚さの色紙切りにする。たまねぎは1cm幅のせん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② ごま油で豚ひき肉とおろしにんにく、トウバンジャンを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③ ②に厚揚げを入れて軽く炒め、【 】の調味料を入れる。
- ④ 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 火を止めて万能ねぎを入れて出来上がり。