

4月学校給食予定献立表

2025年4月8日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/

	日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です						主な調味料等	基準値				
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 13歳以下 -650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30%	中学生 13歳以上 -830kcal たんばく質13～20% 脂質20～30%			
			①たんば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						
			★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。									塩分2 g 未満	塩分2.5 g 未満	
令和7年度の給食がスタートします。今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう、給食センター職員一同力を合わせてがんばります！	9 水	テーブルロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			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	—	784 kcal 17.7 % 29.4 % 3.6 g			
		とりにく 鶏肉のカレー焼き	とりにく			しょうが			しょうゆ カレーこパセリ					
		花野菜のサラダ			ブロッコリー パプリカ	カリフラワー ロマネスコ きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	しお コンソメ すこしょう					
		コーンスープ		だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	しお コンソメ こしょう パセリ					
新しい学級では、給食の準備や後片づけの仕方をあらためて確認しましょう。みんなが楽しい給食時間を過ごせるように、一人ひとりが協力しましょう。	10 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			580 kcal 20.7 % 22.2 % 1.6 g	696 kcal 21.6 % 21.1 % 1.9 g			
		さけの西京焼き さいきょうや	さけ みそ				さとう							
		筑前煮 ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ れんこん	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ					
		生揚げのみそ汁 なまあげ	なまあげ みそ		チンゲンサイ	もやし ねぎ								
入学、進級おめでとうございます。新しい学年をむかえたみなさんへお祝いの気持ちをこめた給食です。 佐倉河小学校1年生は、給食の準備に慣れるために、11日と14日は少ない品数での提供となります。それぞれの献立に使用する食品は他の学年と一緒にです。	11 金	★入学・進級お祝い献立★										648 kcal 13.9 % 26.7 % 2.4 g	752 kcal 14.2 % 25.7 % 2.8 g	
		わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	さとう		しお				
		花形豆腐ハンバーグ はながたとうふ	とりにく とうふ おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しお しょうゆ					
		ごまあえ			ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ					
		なるとのすまし汁 なると	★なると とうふ	わかめ	にんじん みすな	ねぎ			しお しょうゆ					
		お祝いクレープ いわ	とうにゅう			いちごかじゅう レモンかじゅう	さとう こめこ	あぶら						
		＜佐小1年生の献立＞ わかめごはん 牛乳 花形豆腐ハンバーグ なるとのすまし汁 お祝いクレープ												
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
食器の配膳は、ごはんが左側、汁物が右側、おかずは中央奥になるように置きます。食べるときは食器を持つと、姿勢よく食べられますね。	14 月	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こめこ	あぶら	しょうゆ	594 kcal 16.8 % 23.9 % 1.9 g	724 kcal 17.1 % 23.6 % 2.2 g			
		磯辺あえ		のり	ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ					
		なめこ汁 なめこ	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ								
		＜佐小1年生の献立＞ ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ なめこ汁												
金芽米は、特別な精米方法で白米のおいしさを保ちながら、玄米の栄養素を多く残したお米です。胚芽の部分が残っているのが「金芽」となって見えます。	15 火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			643 kcal 15.6 % 27.9 % 1.8 g	754 kcal 15.5 % 27.1 % 2.1 g			
		厚焼き玉子 あつや たまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しお					
		五目きんぴらごぼう ごもく	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま こまあぶら	しょうゆ					
		じゃがいものみそ汁 じゃがいも	あぶらあげ みそ		ごまつな	たまねぎ	じゃがいも							
		さくらゼリー				さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう							
中華めんは一人分ずつ袋に入って配られます。まずはめんの半分を汁のどんぶりに入れて食べ、残りの半分は後から入ると食べやすいですよ。	16 水	中華めん ちゅうか 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお	595 kcal 18.6 % 23.3 % 2.7 g	809 kcal 18.0 % 22.0 % 4.0 g			
		肉団子 にくだんご	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが ねぎ	パンこ でんぶん ン さとう	ラード あぶら ごま	しお しょうゆ					
		大根サラダ だいこん		わかめ	しそ	だいこん きゅうり	こんにゃく さとう		す しょうゆ しお					
		春キャベツの塩ラーメンスープ はる	ぶたにく		にんじん なら	たけのこ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく		あぶら ごま こまあぶら	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう					
ガパオライスはタイ料理です。ガパオとは、タイ語で「ホーリーパジル」というハーブのことで、クセのない味わいと爽やかな香りが人気です。	17 木	ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			603 kcal 13.9 % 22.2 % 1.7 g	712 kcal 13.5 % 20.6 % 1.9 g			
		(ごはん・ガパオライスの具)	ぶたにく ぶたレバー だいず		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	さとう こめこ	あぶら	しょうゆ ぎょしょう オイスターソース パジル とうがらし しお					
		フルーツポンチ				みかん もも アロエ いちごかじゅう	こめこ さとう でんぶん							
		小松菜のスープ	★ウインナー		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ			コンソメ しお こしょう					
今日4月18日は「良い歯の日」です。いつまでも自分の歯で、おいしく楽しく食事ができるように、日ごろから口腔ケアや食生活を考えることが大切です。	18 金	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			592 kcal 15.3 % 23.6 % 2.4 g	701 kcal 15.0 % 22.3 % 2.9 g			
		かみかみタコメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ ベに しょうが	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	しお					
		切り干し大根の炒り煮 きりほしだいこん	★さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ					
		かきたま汁 かきたま	たまご		ごまつな	たまねぎ はくさい	でんぶん		しお しょうゆ					
春雨は、中国発祥の食べ物ですが、春雨という名は日本独自のものです。白くて細い様子が春の静かな雨を連想させるとして名付けられました。	21 月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ キムチはくさい い、だいこん にんにく しょうが	こめ	さとう	あぶら	—	673 kcal 13.6 % 22.9 % 3.2 g			
		ぎょうざ(2個)	ぶたにく とりにく		なら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぶん		しお しょうゆ					
		ひじきの中華あえ ひじき		ひじき	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま こまあぶら	す しょうゆ					
		春雨スープ はるさめ	★ミートボール		チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	はるさめ		とりがらスープ しお こしょう しょうゆ					
かりぼりあえは、つぼ漬けのしっかりした歯ごたえがおいしさのポイントです。よくかんで、「かり、ぼり」とした音も楽しみましょう。	22 火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			597 kcal 17.2 % 32.3 % 2.1 g	745 kcal 17.2 % 32.0 % 2.6 g			
		豚肉のしょうが焼き ぶたにく	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ					
		かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ					
		ひきな汁 ひきな	あぶらあげ みそ		ごまつな にんじん	だいこん ねぎ								
清見オレンジ（水中・東中）						きよみオレンジ								

★23日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇給食のない日◇◆

佐小1年・・・9日、10日、21日 水中・・・21日
佐小2～6年・・・9日、21日 南中・・・なし
東中・・・9日、30日

入学・進級おめでとう

新しい学年での生活がスタートしました。地域の食材を積極的に活用し、安全や衛生に配慮しながら、給食センター職員一同心をこめておいしい給食づくりに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

給食センターブログ



献立の写真や調理の様子を紹介しています。

	日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）						主な調味料等	基準値	
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 I類 174kcal -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30%	中学生 I類 174kcal -830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30%
			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		たんぱく質13～20% 脂質20～30%	たんぱく質13～20% 脂質20～30%
			★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。								塩分2g未満
今日のパンには切れ目が入っていますので、ソーセージを自分ではさんでいただきます。パンを持つ手は給食の前にしっかりと洗ってくださいね。毎日洗ったハンカチの用意も忘れずに！	23 水	背割りコッパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
		ロングソーセージ	★ソーセージ			りんご レモンかじゅうしょうが にんにく	さとう		ケチャップ しょうゆ	593 kcal 17.6 % 36.7 % 3.0 g	746 kcal 16.7 % 36.9 % 3.8 g
		ビーンズサラダ	ツナ だいず			えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ		
		だいこん 大根とベーコンのスープ	★ベーコン		にんじん こねぎ	だいこん			しお コンソメ しょう		
		きよみ 清見オレンジ（佐小・南中）				きよみオレンジ					
給食で人気のカレー。給食センターでは、3種類のカレーウに、しょうがやにんにく、ケチャップなどを隠し味に使って作っています。	24 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		えびフライ	えび				パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら		677 kcal 14.6 % 27.1 % 2.3 g	784 kcal 13.9 % 25.3 % 2.7 g
		かいそう 海藻サラダ		わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	しそ	キャベツ きゅうり コーン	さとう		す しょうゆ しお		
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	トマトペースト ケチャップ ソース しお カレー しょうゆ		
給食では、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせで献立を立てています。献立表はご家庭での食事作りの参考にもご利用ください。	25 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		さばのみそ焼き	さば みそ				さとう でんぶん			610 kcal 18.9 % 25.2 % 2.4 g	707 kcal 18.0 % 22.9 % 2.7 g
		もやしの塩昆布あえ	★いとかまぼこ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ		
		とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		あぶら			
ブルコギは韓国料理の一つで、下味をつけた肉と野菜を焼いて作ります。コチュジャンという、甘辛いみそを味付けに使うのが特徴です。	28 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		はるま 春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめ	あぶら ラード	しょうゆ しお	679 kcal 11.8 % 35.8 % 1.9 g	830 kcal 11.2 % 35.3 % 2.2 g
		ふうやさいいた ブルコギ風野菜炒め	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	コチジャン しょうゆ		
		チンゲンサイのスープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ			とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
クラムチャウダーにはいっているあさりには、不足しがちな鉄分が豊富に含まれています。血液を作るたんぱく質と一緒に摂ることで、貧血予防に効果的です。	30 水	ミルクコッパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング なまクリーム			
		とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			マーマレード にんにく	さとう		しょうゆ	633 kcal 19.5 % 30.3 % 2.9 g	786 kcal 19.7 % 28.7 % 3.6 g
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	あぶら	しお す コンソメ しょう		
		クラムチャウダー	★ベーコン あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	コンソメ しょう		

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●●●●



給食で使用する主な食材

○ごはん(週4回)

水沢産減農薬米「ひとめぼれ」を使用しています。胚芽の栄養がとれる特別なお米、「金芽米」を使用する日もあります。

○パン(週1回)

岩手県産小麦100%のパンです。

○めん(月1回程度)※6～9月は休止

奥州市産米粉を1割混ぜ込んだ中華麺やうどんを提供することがあります。米粉が入ると、もちりとした食感になります。

○牛乳

岩手県産の生乳を使用しています。

○だし

天然だし（こんぶ・かつお・煮干し）からみそ汁や煮物のだしをとります。

○みそ・しょうゆ

みそは奥州市産大豆と岩手県産大豆、しょうゆは岩手県産の大豆を原料として

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行います。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



○野菜・果物

奥州市産、岩手県産、国内産の順に優先して使用しています。地元の生産者「野菜キューピットの会」「姉妹愛菜部」のみなさんから旬の地場産物を納めてもらうこともあります。

○肉類

豚肉・鶏肉は岩手県産、牛肉は奥州市産を使用しています。

○卵

奥州市産を使用しています。

○豆腐・大豆製品

奥州市産の大豆を使用しています。