(23°0			主な食品名(6つの基礎食品群)〇印は奥州市産の食材です							基準 小学生	準値 中学生
		献立名	主に体る	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		- 主な調味料	1剂片 -650kcal	
		※材料等の都合により献立内容を変更す	く含む食品	②ミネラルを多 く含む食品	く含む食品	く含む食品	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%
·		る場合があります。	★印がついている	る水産加工品(網 ぎゅうにゅう	『り物)、食肉加□ ┃	E食品等には、卵、乳 	は含まれていま り こむぎこ	せん。 マーガリン	1 + 1 7 7 1	塩分2g未満	塩分2.5g未満
令和6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!		テーブルロールパン 作乳	1-10 I	だっしふんにゅう		, = £0	さとう	ショートニング	しお イースト	579 kcal 18.0 % 33.1 %	721 kcal
	10 水	鶏肉のカレー焼きはなやさい	とりにく		ブロッコリー	しょうが コーン カリフラワー	~		パセリ しお コンソメ す		18.5 % 31.7 % 3.4 g
		花野菜のサラダ たいこん			パプリカ にんじん	ロマネスコ きゅうり	さとう	あぶら	こしょう しお こしょう コ	2.7 g	
9 .		大根とベーコンのスープ	★ベーコン		こねぎ	だいこん	じゃがいも		ンソメ		
入学、進級おめでとう ございます。新しい学		★入学・進級お祝い献立★ いろどりごはん 学乳									
年をむかえたみなさん へお祝いの気持ちをこ		はながたとう ふ	とりにく とう	307607	にんじん	しばづけ たまねぎ にんに	<u>දහා</u> පිටිට ප්රථ	+ 70.7		599 kcal 14.6 %	722 kcal 14.7 % 20.8 % 2.9 g
めた給食です。 佐倉河小学校1年生	11	花形豆腐ハンバーグ	ふ おから		にんじん こまつな	くしょうが	でんぷん	あぶら	しお しょうゆ		
は、給食の準備に慣れるために、11日と12	木	ごまあえ	★なると	40 th 14	にんじん にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	21.6 % 2.5 g	
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		なるとのすまし汁	*なると とうふ	わかめ 	みずな	えのきたけ(ねぎ)			しお しょうゆ	2.0 g	
品は他の学年と一緒です。		お祝いいちごのジュレ	* / /	##/=##		ンベリーかじゅう	さとう	\	<u> </u>		
		<佐小1年生の献立> いろどりこ	_はん 午乳 	化形豆腐/ T	ハンバーク・	なるとのすまし 「		ハちこのシュ			
新しい学級では、給食		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						636 kcal 18.6 % 23.2 % 1.6 g	769 kcal 19.5 % 22.2 % 2.1 g
の準備や後片づけの仕 方をあらためて確認し	12	さけの西京焼き ちくぜんに	さけ みそ		にんじん	ごぼう たけのこ	さとう こんにゃく				
ましょう。みんなが楽 しい給食時間を過ごせ	金	筑前煮	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ		
るように、一人ひとり が協力しましょう。		どさんこ トネ	ぶたにく(みそ)	(チンゲンサン	にんにく たまね ぎ コーン ねぎ	じゃがいも	バター あぶら			
			F乳 さけのi	西京焼き と 	ごさんこ汁 * 				,_,_,		
食器の配膳は、ごはん が左側、汁物が右側、		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		(رته)			603 kcal 17.4 % 22.1 % 1.8 g	733 kcal 18.1 % 21.6 % 2.2 g
おかずは中央奥になるように置きます。食べ	15	きりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ		
るときは食器を持つと、姿勢よく食べられ	月	いそべ 磯辺あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ		
ますね。		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ)					
金芽米は、特別な精米		きん め まい きゅうにゅう 金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまり			631 kcal 15.2 % 25.8 % 1.8 g	743 kcal 15.2 % 24.8 % 2.1 g
方法で白米のおいしさ を保ちながら、玄米の		^{あっゃ} たまご 厚焼き玉子	たまご				さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ しお		
栄養素を多く残したお 米です。胚芽の部分が	16	こもく 五目きんぴらごぼう	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 ごまあぶら	しょうゆ		
残っているのが「金 芽」となって見えま ·		たまね 生揚げのみそ汁	なまあげ みる		チンゲンサイン	もやし ねぎ					
す。		さくらゼリー				さくらんぽかじゅう レモンかじゅう	さとう				
中華めんは一人分ずつ		tpj:// fpj://pi		ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお		
袋に入って配られま す。まずはめんの半分	水	にくだんご 肉団子	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷ ん さとう	ラード あぶら	しお しょうゆ す ケチャップ	627 kcal 18.4 % 22.5 % 2.9 g	861 kcal 18.1 % 21.2 % 4.4 g
を汁のどんぶりに入れ て食べ、残りの半分は		たいこん 大根サラダ		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		
後から入れると食べや すいですよ。		を表 春キャベツの塩ラーメンスープ	ぶたにく		にんじん にら	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 ごまあぶら	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
給食では、主食・主	18 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		(こめ				804 kcal 17.7 % 25.4 % 2.6 g
菜・副菜・汁物を組み 合わせて献立を立てて		さばのみそ焼き	さば(みそ)				さとう でんぷん				
います。献立表はご家 庭での食事作りの参考		lc< 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく じゃ がいも さとう	あぶら	しょうゆ		
にもご活用ください。		ひきな汁 (あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ					
給食で人気のカレー。	19 金	たぎではん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			696 kcal . 12.4 % 25.2 % 2.1 g	865 kcal 12.3 % 25.2 % 2.7 g
給食センターでは、2 種類のカレールウに、		チキンナゲット	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード あぶら	しょうゆ しお		
しょうがやにんにく 、 ケチャップなどを隠し		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 こ しょうゆ		
味に使って作っていま す。		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		いちごかじゅう みか ん_もも_アロエ_	さとう		C 0x0W		
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、ぽり」と した音も楽しみましょ う。	22 月	まだ。		ぎゅうにゅう		N 66 PUI	こめ むぎ				770 kcal 14.9 % 27.0 % 2.5 g
		麦こはん 牛乳 「	ぶたにく			しょうが たまねぎ エリンギ	さとう	あぶら	しょうゆ	· -	
			ļ	こんぶ	にんじん	つぼづけ(だいこん)	こんにゃく	ごま	しょうゆ		
		かりぽりあえ じゃがいものみそ汁 (あぶらあげ みそ		こまつな	キャベツ きゅうり もやし	じゃがいも				
表示は、中国がおって		ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	[h,1]h. II	たまねぎ キムチ(はくさ い、だいこん) にんにくり	こめっさとう	あぶら	しお しょうゆ		
春雨は、中国発祥の食べ物ですが、春雨といる名は日本独自のたの		- +	<u> </u>	こうしい ひしんりし	12/11/11 125	い、たいこん) にんにくり しょうが	パンこ こむぎこ	 			754 kcal 14.4 % 29.0 % 3.3 g
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	<i>y</i> .	子持ちししゃもフライ	ししゃも	7.1	1-1151	#WI	でんぷん さとう	あぶら ごま	しお	_	
か替の静かな雨を連想 させるとして名付けられました。		ひじきの中華あえ はGebの		ひじき	にんじん	もやし キャベツ たけのこ ねぎ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ とりがらスープ しお こ		
1120/2.		はるさめ 春雨スープ	★ミートボール	(チンゲンサイ	ほししいたけ	はるさめ		しょう しょうゆ		

★24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1~4年・・・10日、22~24日 水中・・・なし 佐小5・6年・・・22~24日 南中・・・なし

東中・・・22日

入学・進級おめてとう

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 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。

					主な食品名(6つの基礎食品群)O印は奥州市産の食材です					基準値	
	日 (曜)	献立名	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 エネルギ-650kcal	中学生 エネルギ-830kcal
				②ミネラルを多		T	⑤炭水化物を多		主な調味料	たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%
		※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。	く含む食品	く含む食品	く含む食品	く含む食品	く含む食品	む食品		脂質20~30%	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	塩分2.5g未満
今日のパンには切れ目		背割りコッペパン 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		872 kcal 15.3 % 31.7 % 3.9 g
が入っていますので、 ソーセージを自分では さんでいただきましょ		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		
う。パンを持つ手は給 食の前にしっかりと	24 水	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	_	
洗ってくださいね。毎日洗ったハンカチの用		コーンスープ		だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム 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		
意も忘れずに!		^{きょみ} 清見オレンジ(水中・東中)				きよみオレンジ					
春は国産のかんきつ類	25 木	ごはん 生乳		ぎゅうにゅう			(TØ)				761 kcal 15.1 % 23.5 % 2.4 g
が多く出回る時期ですね。今回は清見オレン		いわしのメンチカツ	いわし たら とりにく みそ		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ さと う パンこ	あぶら	しお	624 kcal	
ジをいただきましょ う。清見オレンジは、		切り手し大視の炒り煮	★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	15.2 % 23.5 %	
温州みかんとオレンジ をかけ合わせて作られ た品種です。		かきたま汁	たまご		こまつな	たまねぎ はくさい	でんぷん		しお しょうゆ	1.9 g	
7000程です。		清見オレンジ(佐小・南中)				きよみオレンジ					
けんちん汁は、鎌倉の 建長寺で作られたとい	26 金	ごはん 生乳		ぎゅうにゅう		(こめ				713 kcal 18.9 % 21.2 % 2.5 g
うことで「建長寺汁」 と呼ばれていたもの		きりにく で や 鶏肉の照り焼き	とりにく				さとう		しょうゆ	589 kcal 18.4 %	
が、だんだんと現在の呼び名に変わっていっ		もやしの塩毘布あえ	★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		しょうゆ	22.5 % 2.2 g	
たといわれています。		けんちん 汁 (あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく	ごま ごまあぶら			
プルコギは韓国料理の	30	きんめまい きゅうにゅう 全芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		(きんめまい				846 kcal 11.2 % 36.1 % 2.2 g
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		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 でんぷん さとう こめこ	あぶら ラード	しょうゆ しお	686 kcal 11.8 %	
いう、甘辛いみそを味つけに使うのが特徴で	火	プルコギ風野菜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし	さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	コチジャン しょうゆ	35.9 % 1.9 g	
す。		チンゲンサイのスープ		わかめ	に <u>んじん</u> チンゲンサイン・	ほししいたけ ねぎ)			とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		

「学校給食」は生きた教材です!



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・・



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後 片付けなどを行います。当番活動を通して、衛 生への配慮や配膳の仕方を身につけるとともに、 自分自身で考えて行動すること、責任をもって 役割を果たすこと、友達と協力して仕事をする ことなどを学びます。



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、もっちりとした食感に 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

給食の決まり☆食事の▽プロを守りましょう



■ 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は、週末に給食着を持ち帰りますので、 ご家庭で洗濯とアイロンがけをして次の登校時に持 たせてください。学級全員で使用しますので、香り の強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



○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」「姉体愛菜部」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。

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。



○4月分使用食品(産地) ※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地
	米	奥州市		牛乳	岩手県			奥州市、栃木県
	大麦	日本		脱脂粉乳	北海道		キャベツ	茨城県、愛知県
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県			宮城県
	でん粉	北海道		鶏卵	奥州市		ごぼう	奥州市、岩手県、青森県
	米粉	奥州市		厚焼き玉子	卵:群馬県、埼玉県		小松菜	岩手県、宮城県、茨城県
	じゃがいも	北海道、鹿児島県		豚肉	岩手県			静岡県
	こんにゃく	群馬県		鶏肉	岩手県		大根	千葉県
	ごま	中南米		ベーコン	豚肉:スペイン			国産
	米油	国産		豚レバー	日本		たまねぎ	北海道
	ごま油	アフリカ		ウインナー	豚肉:千葉県、群馬県		チンゲンサイ	奥州市
	オリーブオイル	スペイン		チキンナゲット	鶏肉:国産		長ねぎ	奥州市
	砂糖	タイ、オーストラリア、日本		豆腐ミートボール	鶏肉、豆腐:国産		小ねぎ	宮城県
	春雨	国産		たれ入り肉団子	鶏肉、野菜:国産		にんじん	徳島県、千葉県、宮崎県
	いちごのジュレ	国産]]	大豆	岩手県			茨城県
主	中華麺	岩手県		豆腐	奥州市	主	ピーマン	宮崎県
1-	ダイスカットいちごゼリー	国産	║.	油揚げ	奥州市、アメリカ	냔	パプリカ	茨城県
H	さくらゼリー	国産		生揚げ	奥州市、日本	体		茨城県
ネ				みそ	奥州市	の		国産
ル			をつくる食	糸かまぼこ	たら:アメリカ	調		福島県
¥				なると	魚:北海道、タイ	子		国産
Ì				さば	ノルウェー	を		エクアドル
ī				ツナ	タイ	整		北海道
な				さつま揚げ	タイ、アメリカ	え		エクアドル
る				銀鮭西京漬け	鮭:三陸	ス	冷凍おろしにんにく	
食				いわしメンチカツ	魚:北海道、タイ、鶏肉、野菜:国産	食	冷凍おろししょうが	
品				春巻き	国産	品	キムチ漬け	白菜、大根:国産
				ひじき	国産			大根:国産
				わかめ	三陸			宮城県
				塩昆布	北海道			新潟県
				焼きのり	香川県		しめじ	長野県
				かつおぶし	国産		なめこ	宮城県
				白いんげん豆	国産			宮城県
								山形県
								国産
							たけのこ	徳島県
							枝豆	北海道
								愛知県
							黄桃シロップ漬け	
								岩手県
			ļļ				みかんシロップ漬け	
]	<u> </u>			オレンジ	アメリカ