



4月 学校給食献立予定表



2024年4月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/



日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						おも ちょうみりょう 主な調味料	基準値			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(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		I374F -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I374F -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
9火	今年度の給食が始まります。給食センター20名、みんなで力を合わせて、安全でおいしい給食づくりができるようにがんばります。明るい「春」を感じられるメニューで、今年度の給食スタートです!	いろいろごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	のぎわな しそ にんじん	かぶ だいこん なす きゅうり しょうが	⑤ ⑥	さとう	しお す			
	とり肉のみそ焼き	とりく	みそ			しょうが		さとう	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	590 kcal 26.1 g 14.6 g 2.3 g	703 kcal 31 g 16.5 g 2.9 g	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
	ひきなのなめこ汁	とうふ あぶらあげ	みそ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ							
10水	給食センターでは、江刺の小中学校6校、合わせて約1900人に給食をお届けします。みなさんが毎日元気に、楽しく学校生活を送れるように、学校給食を通して応援していきます!	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			⑤	こめ				
	ちくわの磯辺あげ	たらぐち	あおき					でんぷん こむぎこ さとう	あぶら しお	639 kcal 22.4 g 17.4 g 1.9 g	824 kcal 27.9 g 20.6 g 2.3 g	
	肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	春キャベツのみそ汁	あつあげ	みそ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ							
11木	今日から、江刺のすべての学校で給食が始まりました。小学1年生のみなさんも早く学校給食に慣れてお気に入りの給食メニューをたくさん見つけていってくださいね!	テーブルロール 牛乳		ぎゅうにゅう				⑤	パン			
	ハンバーグ	とりく ふたにく	だいず	トマト	たまねぎ			でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ しお ソース ワイン デミグラスソース	696 kcal 25.4 g 24.8 g 3.9 g	849 kcal 30 g 29.6 g 4.8 g
	海藻サラダ			わかめ ぶりのとさか つのまた かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ こんにゃく		さとう		ドレッシング		
	コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン				あぶら	しお こしょう ルウ		
12金	給食のごはんは、江刺のブランド米「江刺金札米」を使っています。水沢にある、黄金パンさんが炊飯して、各学校に届けてくれます。給食がみなさんのもともとに届くまでには、いろいろな人が関わってくれています。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				⑤	こめ			
	鮭の塩焼き	さけ								しお	651 kcal 31 g 17.8 g 1.6 g	814 kcal 37.5 g 20.4 g 2 g
	ひじきのそぼろ煮	とりく あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ こんにゃく しょうが えだまめ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	とん汁	ふたにく	とうふ	みそ	にんじん	だいこん さば ぶなしめじ こんにゃく しょうが ねぎ				さけ		
15月	「雲を呑む」と書いて雲呑(わんたん)です。スープに浮かぶわんたんは、空の雲のように見えますね。中国では、白い雲は良い兆しを表わすものとされ、縁起の良い食べ物なのだそう。新年度、よいスタートがきれますように。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				⑤	こめ	むぎ		
	春巻き	ふたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが		はるさめ こむぎこ みずあめ さとう でんぷん	あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース しお	639 kcal 22.5 g 16.9 g 1.7 g	803 kcal 27.7 g 19.9 g 2.1 g	
	春キャベツのみそ炒め	ふたにく	あつあげ	みそ	にんじん ヒーマン パプリカ	キャベツ もやし にんにく しょうが		さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ さけ		
	わんたんスープ	ふたにく		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ しょうが		こむぎこ	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ チキンガラスープ さけ しお こしょう			
16火	春の訪れとともに新たまねぎが出回ります。玉ねぎは日持ちさせるために、皮を乾燥させていますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。そのため、みずみずしく、やわらかいのが特長です。甘みもあります。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				⑤	こめ			
	赤魚の塩こうじ焼き	あかうお								しおこうじ	608 kcal 28.6 g 16 g 1.7 g	793 kcal 35 g 18.2 g 2.1 g
	すき焼き風煮	ふたにく	とうふ	にんじん しゆんぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	新たまねぎとわかめのみそ汁	みそ	ふ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも				
17水	新しい生活に期待を膨らませている4月。一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				⑤	こめ			
	とうふハンバーグ	とりく とうふ	だいず	ふたにく		たまねぎ にんにく しょうが		でんぷん さとう	しお みりん	しょうゆ さけ す	652 kcal 23.6 g 19 g 2 g	787 kcal 28.8 g 22.7 g 2.6 g
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし しそ		さとう		しお す	しろうだし		
	かぶのみそ汁	あぶらあげ	とうふ	みそ	にんじん こまつな	かぶ						
						バナナ				バナナ レモン		

ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ「教材」となるものです。今年度も、安全でおいしい給食作りにも努めてまいります。学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

「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~



学校給食について

副菜

地元の旬の野菜を積極的に活用します。不足しがちな海苔や類、いも類なども工夫して取り入れます。

主菜

肉、魚、卵などをバランスよく取り入れます。揚げる、煮る、焼くなどいろいろな調理方法を組み合わせます。

【年間給食回数】
小学校 173回
中学校 167回

くだもの

季節のくだものや、行事に合わせたデザートがつくることがあります。

主食(ごはん・パン)

お米は、江刺金札米「ひとめぼれ」です。パンは、岩手県産小麦100%です。



主食・主菜・副菜・汁物+牛乳、くだもの組み合わせが基本です

牛乳

200mlの牛乳が毎日つきます。成長期に大切なカルシウムがとれます。

汁物

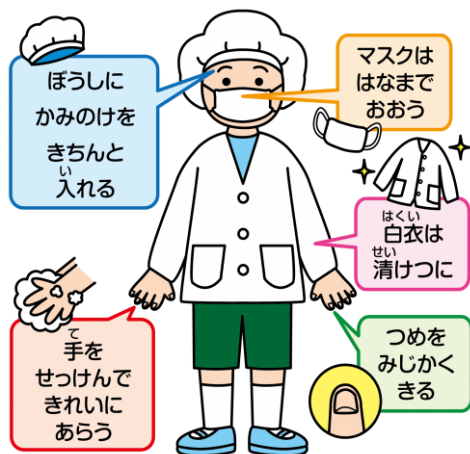
うす味でもおいしく食べられるよう、煮干し、かつおぶし、昆布などでしっかりとだしをとっています。

献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						献立名	基準値	
	主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(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		I種† -650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I種† -830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
給食は週1回程度がパンの日です。若手県でとれた小麦「ゆきちから」と「銀河のちから」を使った県産小麦100%のパンです。若手県ではおいしいお米の他、小麦も多く生産されています。	18木	黒糖パン 牛乳 オムレツのミートソースかけ カレーポテトサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ ベーコン	たまご ぶたにく にんじん にんじん ほうれん草	たまご ぶたにく たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまご ぶたにく たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン す しお クチャップ ワイン しょうゆ す しお こしょう カレーこ コンソメ しお しょう チキンガラスープ	658 kcal 24 g 23.4 g 2.7 g	805 kcal 28.8 g 27.5 g 3.4 g
今日は、みなさんの入学と進級をお祝いした給食です。わかめごはん、からあげ、なっとうあえは江刺の人気メニューです。花まる汁は、花まる模様のなるとうが入ります。これからの学校生活、たくさんのお花まるがありますように。また、大福で大きな福を呼び込めますように♪	19金	入学・進級お祝い給食 わかめごはん 牛乳 とりのからあげ なっとうあえ 花まる汁 お祝い 豆乳クリーム大福	わかめ とりにく なっとう なるとう とうにゅう	わかめ チーズ ほうれん草 にんじん かんてん	わかめ しょうが ほうれん草 にんじん いちご	わかめ しょうが ほうれん草 にんじん いちご	しお しょうゆ さけ めんつゆ しょうゆ しお しょうゆ しお	709 kcal 31.3 g 20.2 g 2.1 g	833 kcal 37.5 g 22.6 g 2.9 g
ほっけは、漢字で魚へんに「花」と書きます。茶色い魚ですが、小さいころは緑色の体をしています。群れて泳ぐと、花が咲いているように見えるため、この名前がつけられたとされています。	22月	ごはん 牛乳 ほっけの香味焼き だいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほっけ にんじん こまつな にんじん	ぎゅうにゅう しょうが だいこん たまねぎ	ぎゅうにゅう しょうが しょうが えのきだけ	しお しょうゆ さけ トウパンジャン しょうゆ さけ みりん しお	595 kcal 25.3 g 14.7 g 1.8 g	743 kcal 30.5 g 16.7 g 2.3 g
地元の食材をおいしく食べてほしい、という生産者の願いから生まれた、県産ぶた肉100%のメンチカツの登場です。パン粉ももちろん若手県産のこだわりです。疲れがたまってくるこの時期、ぶた肉のビタミンB1は疲労回復に役立ちます。	23火	金芽米ごはん 牛乳 いわて純情メンチカツ 野菜の磯香あえ さつま汁 河内晩柑(小学校)	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう ウスターソース めんつゆ さつまいも しお	703 kcal 23.6 g 21.8 g 1.7 g	833 kcal 26.7 g 24.4 g 2 g
「畑の肉」と呼ばれる大豆。カレーにはそのままの大豆と、乾燥させて細かくした大豆ミートが入っています。一粒は小さいですが、その中にたんぱく質、カルシウム、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。	24水	麦ごはん 牛乳 まめまめキーマカレー 春野菜のガーリックソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー にんじん パプリカ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ みかん	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ ぶどう	ぎゅうにゅう あぶら コンソメ しお さとう	752 kcal 23.9 g 20.6 g 2 g	940 kcal 28.7 g 24 g 2.4 g
花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーなど、花のつぼみ部分を食べる野菜のことです。つぼみに花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。春の花畑をイメージした色合いのサラダです。ポトフには、かぶ、新たまねぎなどの春野菜が入ります。	25木	フラワーパン 牛乳 チキンのハーブグリル 花野菜のサラダ 春野菜のポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう バジル パセリ ブロッコリー にんじん かぶ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう しょうゆ マスタード ワイン こしょう しょうゆ す しお コンソメ しょうゆ しお チキンガラスープ	652 kcal 27.8 g 24 g 3.1 g	796 kcal 33.4 g 28.3 g 3.8 g
「魚を食べると頭がよくなる」と言われることがあります。さばなどの青魚には、頭の働きをよくする「ドコサヘキサエン酸」という成分が入っています。さばのみそ煮は、魚が苦手な人も食べやすく、給食で人気の魚メニューです。	26金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁 河内晩柑(中学校)	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら しょうゆ さけ しょうゆ しお しょうゆ	676 kcal 28.1 g 22.4 g 1.8 g	881 kcal 35.4 g 27.7 g 2.2 g
毎週火曜日は「金芽米」です。江刺産のひとめぼれを、うまみ成分と栄養が多く残るよう精米したものです。胚芽の基礎部が「金芽」のように見えることから名付けられました。	30火	金芽米ごはん 牛乳 棒ぎょうざ カラフルピーマンのさっぱりあえ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん パプリカ にんじん にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	653 kcal 22.8 g 19.1 g 1.9 g	778 kcal 27 g 22.1 g 2.6 g

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身じたくを整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

給食当番の衛生チェック！！



おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は当番を交代します。

【献立表について】

★毎月配付する献立表には、献立名や使用する食材が書かれています。食べたことがない食材がある場合は、ご家庭で確認をお願いします。

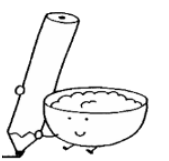
★献立内容とともに、食育メモを掲載しています。ご家庭でも給食について話題にしていただければ、と思います。

★『エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分』の4つを表示し、お知らせいたします。小学校は中学年(3・4年生)、中学校は一律の摂取量を表示しています。

【給食ブログについて】

給食センターのブログでは、献立の写真や調理作業の様子を紹介しています。ぜひご覧ください。

<http://esashis.blog.fc2.com/>



◎3月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	チンゲンサイ	奥州市	もやし	福島県
豆腐	奥州市	麦	日本	白菜	茨城県	ぶなしめじ	長野県
おから	奥州市	パン	岩手県	ごぼう	奥州市	えのきたけ	宮城県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	大根	千葉県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	たまねぎ	北海道	清見オレンジ	和歌山県
鶏卵	日本			にんじん	茨城県	いちご	宮城県
豚肉	岩手県			にら	栃木県		
鶏肉	岩手県			赤・黄ピーマン	宮城県		
牛肉	奥州市			キャベツ	愛知県		
めばる	アラスカ			きゅうり	宮崎県		
鮭	岩手・三陸			ねぎ	宮城県		
真鯛	日本			万能ねぎ	宮城県		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎4月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	茨城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	高知県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	福島県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮崎県	もやし	磐石町
豚肉	岩手県	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	千葉県	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	千葉県	かぶ	千葉県
ほっけ	アメリカ			にら	栃木県	清見オレンジ	愛媛県
銀鮭	三陸			パプリカ	宮城県	河内晩柑	愛媛県
さば	ノルウェー			パセリ	茨城県	バナナ	フィリピン

※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。