



4月 学校給食献立予定表



2025年4月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

てきあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



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。						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		I類F -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I類F -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
9水	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。色合い、名前からも、明るい「春」を感じられるメニューで、新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	のざわな しそ にんじん	かぶ だいこん なす きゅうり しょうが	こめ	さとう	しょうす	569 kcal 19.5 g 14.3 g 2.5 g	708 kcal 24.6 g 17.4 g 3.3 g
	和風肉だんご(2個)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ		
	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 しょう		
	ひきなのなめこ汁	とらふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ					
10木	給食センターでは、江刺の小中学校6校、合わせて約1800人分の給食を作ります。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！	テーブルロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				パン			
	ハムステーキ	とりにく ふたにく				でんぷん さとう		しょう	702 kcal 27 g 25.9 g 3.7 g	860 kcal 32.3 g 30.8 g 4.5 g
	海藻ツナサラダ	ツナ	わかめ ぶりのり とさか つのまた かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ えたまめ 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			しょう こしょう ルウ		
11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				こめ			
	ちくわの磯辺あげ	たらぐち	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょう	584 kcal 20.9 g 13.7 g 1.8 g	751 kcal 26.2 g 16.3 g 2.4 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	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ					
14月	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メニューをたくさん見つけてくださいね！みんながそろったことをお祝いしてハンバーグはお花の形です。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
	お花のとうふハンバーグ	とりにく とうふ だいず ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ す	599 kcal 19.8 g 13 g 2.1 g	723 kcal 24.3 g 15.2 g 2.7 g
	ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ しょうだし		
	かぶのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ	じゃがいも				
15火	毎週火曜日は「金芽米」のごはんです。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に精米したものです。胚芽の基部が「金芽」のように見えることから名付けられました。	金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
	鮭の塩焼き	さけ						しょう	620 kcal 28.1 g 17.7 g 1.6 g	775 kcal 34.2 g 20.7 g 2 g
	切干大根のそぼろ煮	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	みりん 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 とうもろこし ぶなしめじ こんにゃく しょうが ねぎ			さけ		
16水	春にしとしとと降る雨のことを春雨と言います。土をうるおし、草木を育てるまさに「恵みの雨」です。食べ物の春雨は、透明で細長い様子が春の雨に似ていることから名付けられました。	ごはん 牛乳	牛乳				こめ			
	シュウマイ(2個)	ふたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		しょう こしょう	577 kcal 19.8 g 14 g 1.7 g	734 kcal 24.4 g 16 g 2.3 g
	白菜のあんかけ炒め	ふたにく		にんじん チンゲンサ	はくさい だけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しょう こしょう		
	春雨たんたんスープ	ふたにく みそ		にんじん	しいたけ たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	はるさめ	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし チキンガラスープ		
17木	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。色とりどりの春の花畑をイメージしたサラダです。	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				パン			
	チキンのハーブグリル	とりにく		バジル パセリ				しょうゆ マスタード ワイン こしょう	604 kcal 28 g 18.6 g 2.7 g	738 kcal 33.9 g 21.6 g 3.7 g
	花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん ヒーマン	カリフラワー キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しょう		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい	じゃがいも マカロニ		コンソメ しょう こしょう チキンガラスープ		

ご入学・ご進級おめでとうございます

うら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。不足しがちな海藻や類、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づくことがあります。

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。						おも ちようみりよう 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		I7歳+ -650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7歳+ -830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
18金	麦ごはん 牛乳 えびカツ チキンときのこのカレー キラキラフルーツポンチ	ぎゅうにゅう				こめ むぎ		749 kcal 22.7 g 18.4 g 2.4 g	949 kcal 28.1 g 21.8 g 3.1 g	
21月	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春キャベツのみそ炒め 中華風クリームコンスープ 清見オレンジ(小学校)	ぎゅうにゅう				こめ むぎ		668 kcal 26.8 g 17.7 g 1.7 g		
22火	金芽米ごはん 牛乳 さばの香味焼き なめこの塩昆布あえ さつま汁	ぎゅうにゅう				こめ		638 kcal 26.8 g 20 g 1.8 g	797 kcal 32.5 g 23.3 g 2.3 g	
23水	※ 入学・進級お祝い給食 ※									
	わかめごはん 牛乳 とりのからあげ 野菜のおかかあえ 花まる汁 お祝いいちごクリーム大福	ぎゅうにゅう わかめ				こめ さとう		666 kcal 28.2 g 17.2 g 1.8 g	777 kcal 33.6 g 18.9 g 2.4 g	
24木	フラワーパン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ 豆乳クラムチャウダー	ぎゅうにゅう				パン		742 kcal 26.4 g 28.3 g 3.5 g	911 kcal 32 g 33.6 g 4.2 g	
25金	ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き すき焼き風煮 かきたま汁 美生柑(中学校)	ぎゅうにゅう				こめ		614 kcal 27.3 g 15.3 g 1.8 g	783 kcal 33.2 g 17.2 g 2.3 g	
28月	ごはん 牛乳 とり肉のパン粉焼き カレーきんぴら 新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう				こめ		635 kcal 27.3 g 17.9 g 1.8 g	799 kcal 33.2 g 20.9 g 2.4 g	
30水	麦ごはん 牛乳 春巻き もやしのごま酢あえ マーボー豆腐 美生柑(小学校)	ぎゅうにゅう				こめ むぎ		678 kcal 21.4 g 21.3 g 1.9 g	820 kcal 25.6 g 25.3 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、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

ぼうしにかみのけをきちんと入れる
 マスクははなまでおおう
 白衣は洗い清けつに
 つめをみじかくきる
 て手をせっけんできれいにあらう
 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、ご家庭で一度ご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	ふなしめじ	長野県
おから	奥州市	パン	岩手県	ごぼう	滝沢市	えのきだけ	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	かぶ	埼玉県
鶏卵	日本			にんじん	千葉県	新たまねぎ	静岡県
豚肉	岩手県			ピーマン	宮崎健	はるの輝き	奥州市
鶏肉	岩手県			赤・黄ピーマン	宮城県	清見オレンジ	愛媛県
牛肉	奥州市			キャベツ	愛知県	いちご	宮城県
鮭	岩手・三陸			きゅうり	宮崎県		
あさり	福岡県			ねぎ	茨城県		
大豆	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	宮城県	キャベツ	愛知県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	春菊	宮城県	ねぎ	福島県
油揚げ	日本	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	鹿児島県	もやし	福島県
豚肉	岩手県	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	ふなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	千葉県	えのきだけ	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	徳島県	かぶ	埼玉県
赤魚	アラスカ			にら	栃木県	清見オレンジ	和歌山県
銀鮭	三陸			赤・黄ピーマン	宮城県	美生柑	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。