

# 4月 学校給食献立予定表

で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		131kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	137kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満
9木	テーブルロールパン 牛乳 ケチャップ肉団子 はるやさい 春野菜のガーリックソテー ABCカレースープ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	パン	グチャップ しょうゆ しょうす 小麦粉(ゆめぼち)	577 kcal 22.0 g 25.2 g 2.3 g	695 kcal 25.7 g 29.6 g 2.9 g	
10金	ごはん 牛乳 はるまき 野菜ナムル みそワタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	こめ	しょうゆ しょうす	647 kcal 18.5 g 23.2 g 1.9 g	836 kcal 22.2 g 29.0 g 2.3 g	
13月	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺あげ かりぼりあえ ちんげんさいと厚揚げのみそ汁 清美オレンジ(中学校)	たら くち	あおさ	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	こめ	しょうゆ しょうす	562 kcal 19.5 g 15.0 g 2.1 g	722 kcal 24.3 g 17.8 g 2.7 g	
14火	金芽米ごはん 牛乳 とりにくみそマヨ焼き なっとうあえ けんちん汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ	しょうゆ しょうす	604 kcal 30.1 g 19.2 g 1.7 g	760 kcal 36.7 g 22.2 g 2.2 g	
15水	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ カラフルゼリーポンチ ポークカレー	しろみざかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ	しょうゆ しょうす	731 kcal 24.3 g 19.0 g 2.0 g	883 kcal 28.6 g 22.0 g 2.5 g	
16木	背割りコッペパン 牛乳 ロングウインナー 個包装ケチャップ ブロッコリーツナマヨサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	パン	しょうゆ しょうす	597 kcal 21.6 g 28.7 g 3.1 g	732 kcal 26.0 g 34.8 g 3.8 g	
17金	ごはん 牛乳 三陸産鮭のしお焼き ひきにく野菜いため なめこのみそ汁 清美オレンジ(小学校)	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ きゃべつ もやし しょうが にんにく	こめ	しょうゆ しょうす	568 kcal 26.9 g 14.0 g 3.5 g	707 kcal 32.4 g 16.0 g 4.3 g	

## 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つまっています～



## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかけた人々への感謝の気持ちが込められています。



## 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。不足しがちな海藻類、いも類なども工夫して取

### 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。

### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

# 4月

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。						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	13歳児 -650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	13歳児 -830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
20月	ごはん 牛乳 さばみそ煮 切り干大根とひじきの煮物 いももち汁	ごはん 牛乳 さばみそ とりにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき にんじん			ごめ さとう でんぷん こんにやく さとう いももち		680 kcal 25.8 g 22.6 g 1.9 g	842 kcal 30.8 g 25.7 g 2.2 g	
21火	金芽米ごはん 牛乳 とりのからあげ もやしのごま酢あえ とうふと高野とうふのみそ汁	金芽米ごはん 牛乳 とりにく とりにく とうふ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん		しょうが こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごめ さとう ごま にぼしだし		590 kcal 26.6 g 17.4 g 1.6 g	736 kcal 32.4 g 20.0 g 2.1 g	
22水	《入学&進級おいおい給食》今年度もたのしい学校生活をおくれるように、元気な体を作っていきましょう！！									
22水	わかめごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 野菜のみそマヨあえ はなまる汁 おいおいクレープ	わかめごはん 牛乳 とりにく ふたにく だいす しろみそ とうふ なた とうにゅう だいす	ぎゅうにゅう わかめ わかめ		トマト たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん はくさい もやし コーン えのきだけ ねぎ いちご	ごめ さとう さとう でんぷん さとう ノンエッグ マヨネーズ さとう みずあめ でんぷん こめこ あぶら	しお しょうゆ さけ みりん す しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	673 kcal 21.8 g 21.7 g 2.4 g	803 kcal 26.8 g 25.2 g 2.9 g	
23木	フラワーパン 牛乳 ツナオムレツ カラフルコールスロー ミートボール入りミネストローネ	フラワーパン 牛乳 たまご マグロ たまご マグロ とりにく とうふミートボール	ぎゅうにゅう わかめ			パン さとう でんぷん さとう さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	ドレッシング(りんご) しょうゆ しお す フレンチドレッシング す さけ ケチャップ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう	554 kcal 22.9 g 23.9 g 2.5 g	669 kcal 27.7 g 28.1 g 3.0 g
24金	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ 大根ときゅうりの中華あえ キムチスープ バナナ(小学校)	ごはん 牛乳 ふたにく とりにく だいす ささみブレイク ちゅうかくらげ とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ			ごめ さとう さとう さとう マロニー バナナ レモンかじゅう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しお しょうゆ す しょうゆ さけ にぼしだし	610 kcal 22.0 g 15.4 g 2.0 g	758 kcal 26.0 g 17.3 g 2.2 g
27月	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き なめこのしおこんぶあえ どさんこ汁 バナナ(中学校)	ごはん 牛乳 さわら みそ しおこんぶ とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ			ごめ さとう さとう じゃがいも バター バナナ レモンかじゅう		さけ みりん しょうゆ めんつゆ しお さけ にぼしだし	606 kcal 26.9 g 15.2 g 1.9 g	747 kcal 32.5 g 17.1 g 2.2 g
28火	金芽米ごはん 牛乳 しゅうまい(2こ) 野菜たっぷりピビンパ わかめスープ	金芽米ごはん 牛乳 ふたにく ふたにく だいす みそ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ			ごめ さとう さとう さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	しお あぶら あぶら	しお トウバンジャン しょうゆ やきにくのたれ さけ しょうゆ こしょう スープのもと	576 kcal 23.3 g 18.2 g 1.7 g	746 kcal 29.9 g 22.2 g 2.3 g
30木	ミルクコッパン 牛乳 いわて純情メンチカツ スパゲティナポリタン 野菜スープ	ミルクコッパン 牛乳 ふたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ			パン たまねぎ たまねぎ しめじ アスパラガス にんにく たまねぎ えのきだけ きゃべつ	あぶら あぶら	ウスターソース(りんご) しお ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン コンソメ こしょう しお チキンガラスープ	696 kcal 24.1 g 32.5 g 2.5 g	807 kcal 27.6 g 35.3 g 3.0 g

## 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>つめは短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p>	<p>髪の毛はぼうしや三角巾にしっかりしよう。</p>	<p>マスクではなと口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

## 安全においしく給食を食べるための約束

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p>
<p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p>
<p>★足を組んだり、大食いにならないようにしましょう。</p>	<p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>

今年度もおいしく楽しく給食を食べましょう！