



# 4月学校給食予定献立表



2026年 4月2日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://mesawas.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。						主な調味料 その他	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	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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
10 金	※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。	★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。									
	麦ごはん						○こめ おぎ	631 kcal	794 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう						15.9 %	15.4 %		
	花型ハンバーグ〜トマトソース〜	とりにく ぶたにく		トマトパセリ	たまねぎ にんにく しょうが		さとう	ケチャップ ちゅうのうソース しお しょうゆ	25.8 %	24.6 %	
	れんこんきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	れんこん こんにやく		さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん	1.7 g	2.1 g	
キャベツのみそ汁	○とうふ ○みそ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ			にぼしだし				
さくらゼリー(前小1年生以外)						さとう みずあめ	さくらんぼかじゅう れもんかじゅう				
13 月	ごはん						○こめ	647 kcal	769 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう						19.2 %	18.5 %		
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		さとう かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ	28.7 %	27.2 %	
	納豆和え	○なっとう	チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ			めんつゆ しょうゆ	1.8 g	2.3 g	
	なめこ汁	○あつあげ ○みそ		にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん			にぼしだし			
オレンジ(小学校のみ)						オレンジ					
14 火	金芽米ごはん						○こめ	633 kcal	783 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう						16.6 %	15.8 %		
	棒餃子	とりにく ぶたにく		ニラ	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが		パンこ さとう こむぎこ	あぶら しお しょうゆ	28.6 %	25.5 %	
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		さとう	ごまあぶら しょうゆ す	1.8 g	2.0 g	
	麻婆豆腐	ぶたにく ○とうふ とりにく ○みそ		にんじん グリンピース	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ		さとう	あぶら ごまあぶら トウバンジャン コチジャン しょうゆ さけ ちゅうかスープストック			
オレンジ(中学校のみ)						オレンジ					
15 水	背割りコッペパン			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	603 kcal	697 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう						14.9 %	14.7 %		
	ロングウイナー	ぶたにく					さとう	しお ケチャップ こうしんりょう	44.6 %	41.4 %	
	ポテトサラダ	★ハム		にんじん	じゃがいも きゅうり			ノンエッグマヨネーズ こしょう	2.9 g	3.3 g	
	野菜たっぷりコンソメスープ			にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ			コンソメ しょうゆ こしょう しらういん			
16 木	ごはん						○こめ	564 kcal	697 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう						20.0 %	19.4 %		
	アジのネギみそ焼き	アジ ○みそ			ねぎ		さとう	ごまあぶら しょうゆ みりん	24.4 %	22.1 %	
	大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん きぬさや	だいこん しょうが	つきこん	さとう かたくりこ	あぶら さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	1.8 g	2.2 g	
	玉ねぎと小松菜のすまし汁	○とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			にぼしだし しょうゆ しろだし			

## 4月 食育たより

### ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしい魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 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。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えられています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけ、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごすように、以下のことを守りましょう。

### 給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。**
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**

### 食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。**
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。**
- 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。**

### のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

- 丸くツルツとしたもの** (ミニトマト、ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉だんご)
- 粘着性の高いもの** (ごはん、もち、パン、いも類)
- かみ切りにくいもの** (タコ、イカ、みずな、りんご)

- トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。**
- 爪は短く切っておく。**
- 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。**
- 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。**
- 清潔な給食着を身につける。**
- 髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。**
- マスクで鼻と口をおおう。**
- 重いもの、熱いものは協力して運ぶ。**
- 食卓や食器がごなど、食卓を床に置かない。**
- 汁物は底から混ぜて、具を均等に盛り付ける。**



# 4月学校給食予定献立表



2026年 4月2日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://mesawas.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。						主な調味料 その他	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	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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
※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。 ★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。											
17 金	麦ごはん						○こめ おぎ		710 kcal	874 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						12.2 %	11.6 %	
	コーンフライ				とうもろこし		こむぎこ さとう パンこ みずあめ	あぶら	30.3 %	28.4 %	
	こんにやくサラダ			ブロッコリー にんじん	こんにやく キャベツ		さとう	あぶら	1.7 g	2.0 g	
	チキンカレー	とりにく だいず		にんじん	じゃがいも たまねぎ しょうが にんにく			あぶら			
さくらゼリー(前小1年生のみ)						さとう みずあめ					
20 月	ごはん						○こめ		633 kcal	756 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						18.9 %	17.8 %	
	さばの味噌煮	さば みそ					さとう てんぷん		30.7 %	27.3 %	
	ゆかり和え			ブロッコリー にんじん	もやし			ゆかり	1.9 g	2.0 g	
沢煮椀	ぶたにく ○あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たけのこ			かつおだし さけ しょうゆ みりん				
21 火	金芽米ごはん						○こめ		639 kcal	788 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						22.6 %	21.8 %	
	鶏のカレー焼き	とりにく			にんにく			しょうゆ みりん カレーこ しお	29.4 %	27.1 %	
	まめまめサラダ	だいず ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		さとう	しょうゆ す	1.9 g	2.1 g	
もやしみそスープ	ぶたにく ○あぶらあげ ○みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし しいたけ ねぎ しょうが			ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう			
22 水	食パン		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	629 kcal	763 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう						17.4 %	16.8 %	
	ハムチーズピカタ	○たまご ★ハムステーキ	チーズ						35.6 %	33.5 %	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり				3.2 g	3.8 g	
	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも				
いちごジャム				いちご		さとう					
23 木	ごはん						○こめ		623 kcal	798 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.6 %	16.1 %	
	焼売(2個)	ぶたにく とりにく みそ だいずこ			たまねぎ しょうが		パンこ てんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ みりん こうしんりょう しお	29.6 %	27.6 %	
	ピビンバ炒め	ぶたにく とりにく たまご ○みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし たけのこ		さとう	ごまあぶら	1.2 g	1.7 g	
わかめスープ	○とうふ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ			ごまあぶら	ちゅうかさスープストック しょうゆ			
24 金	麦ごはん						○こめ おぎ		646 kcal	826 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						15.9 %	15.1 %	
	大豆とごぼうのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ ごぼう		パンこ てんぷん さとう	あぶら	28.7 %	27.7 %	
	うまっコーリー	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ		さとう	ごま	1.7 g	1.9 g	
せんべい汁	とりにく ○あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ぶなしめじ		かやきせんべい (こむぎこ)		さけ かつおだし みりん しょうゆ			
27 月	ごはん						○こめ		833 kcal	912 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.7 %	16.1 %	
	スナックレバー	とりにく だいず		えだまめ			じゃがいも かたくりこ さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん	27.9 %	27.9 %
	こまつなサラダ	ツナ(まぐろ)		こまつな にんじん	もやし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.5 g	
	ワンタンスープ	ぶたにく ○あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ		ワンタン(こむぎこ) かたくりこ	ごまあぶら	しお ちゅうかさスープストック しょうゆ さけ こしょう		
型抜きチーズ		チーズ									
28 火	金芽米ごはん						○こめ		563 kcal	699 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						19.3 %	18.5 %	
	メバルの生姜焼き	メバル			しょうが			みりん さけ しょうゆ	23.3 %	20.9 %	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにやく しょうが		じゃがいも さとう	あぶら	めんつゆ みりん さけ	1.5 g	1.8 g
豆腐とほうれん草のみそ汁	○とうふ ○みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ				にぼしだし			
30 木	わかめごはん		わかめ				○こめ	しお	586 kcal	712 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						13.9 %	13.4 %	
	厚焼き玉子	たまご					さとう てんぷん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	21.3 %	19.5 %
	のり和え		のり	にんじん こまつな	もやし				しょうゆ	2.4 g	2.7 g
	けんちん汁	○とうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ			ごまあぶら	かつおだし しょうゆ みりん		
レモンソーダゼリー						さとう		レモンかじゅう りんごかじゅう			