

# 4月学校給食予定献立表

2024年 4月7日  
 奥州市立前沢学校給食センター  
<http://maesawas.blog.fc2.com/>

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		2144~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	2144~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
<p>今年度の給食が始まりました。元気に学校生活を送れるように、栄養バランスの良い給食をお届けしたいと思います。新しい環境でも、あせらないで安心して食べることができるように、給食の準備はできるだけ早めに始めるようにがんばりましょう。</p> <p>9~11日は、前沢小は1年生は給食なしの日です。※2年生~6年生は、給食ありの日です。</p>	9	火	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ドライカレー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p> <p>ストロベリームース</p>	<p>ごめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいず おから ぶたにく</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく</p> <p>にんじん きゅうり とうもろこし</p> <p>どうぶ わかめ にんじん だいこん ねぎ</p> <p>どうにゅう ゼラチン</p>	<p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>中華スープストック しょうゆ こしょう</p>	699 kcal	12.5 %	35.0 %	2.2 g	前沢中 給食なし
<p>水曜日は、パンの日です。パンは、たくさん口に入れると、うまく飲み込めなくてのどに詰まらせる危険性があります。かならず一口ずつちぎって、よくかんで食べましょう。また、パンの日は特に手をきれいに洗ってから食べるようにしましょう。</p> <p>9~11日は、前沢小は1年生は給食なしの日です。※2年生~6年生は、給食ありの日です。</p>	10	水	<p>丸型パン</p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット(2個ずつ)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>だっしふん にゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく だいず</p> <p>ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム</p> <p>にんじん さや いんげん パセリ たまねぎ しめじ</p>	<p>こむぎこ さとう</p> <p>ショートニング</p> <p>しょうゆ しお さけ チキンエキス かつおエキス</p> <p>さとう あぶら す しょうゆ</p> <p>しるり スープストック クリームシチューの素 ベジタブル</p>	646 kcal	16.5 %	35.4 %	3.1 g	前沢中 給食なし
<p>高血圧は、日本人に多い生活習慣病ですが、「カルシウム」をしっかり摂っている人は高血圧になりにくいそうです。塩分をできるだけ控えながら、乳製品や小魚、海藻などから「カルシウム」もしっかり摂るように心がけましょう。</p>	11	木	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>セルフひじきご飯の具</p> <p>野菜の梅肉和え</p> <p>ひきな汁</p> <p>オレンジ</p>	<p>ごめ むぎ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あぶらあげ ぶたにく ひじき</p> <p>かつおぶし わかめ にんじん だいこん きゅうり りんご</p> <p>ごりどうぶ みそ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ</p> <p>オレンジ</p>	<p>さけ みりん しょうゆ</p> <p>ばいにく しょうゆ しお かつおだし みりん</p> <p>にぼしだし</p>	601 kcal	15.0 %	25.8 %	2.0 g	前沢中 給食なし
<p>今日から全校の給食が始まりました。学校へ行く楽しみが増えるように人気メニューの組み合わせにしてみました。キャベツには、胃の粘膜を丈夫にする栄養が含まれています。今日のみそ汁にたくさん入っています。できるだけしっかり食べて元気な体を作りましょう。</p>	12	金	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>わかめ汁</p> <p>(前小1年・前中のみ) ストロベリームース</p>	<p>ごめ むぎ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>しょうが にんにく</p> <p>なっとう チーズ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ</p> <p>どうぶ あぶらあげ みそ わかめ にんじん キャベツ だいこん</p> <p>どうにゅう ゼラチン</p> <p>いちご</p>	<p>さけ しょうゆ</p> <p>めんつゆ しょうゆ</p> <p>にぼしだし</p>	596 kcal	17.6 %	29.0 %	2.1 g	813 kcal 15.7 % 28.2 % 2.4 g
<p>よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られるため食べすぎを防ぎます。また、頭の中にある脳が活性化して精神を安定させます。今日の給食もよくかんで、午後の授業も集中してがんばりましょう。</p>	15	月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のスタミナ焼き</p> <p>キャベツとめかぶの和え物</p> <p>豚汁</p> <p>レモンソーダゼリー</p>	<p>ごめ むぎ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>にんにく</p> <p>にんじん キャベツ だいこん</p> <p>ぶたにく どうぶ みそ</p> <p>にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>さとう ごまあぶら</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>青じそドレッシング めんつゆ</p> <p>しょうゆ にぼしだし しお</p> <p>さとう</p> <p>レモンかじゅう りんごかじゅう</p>	635 kcal	15.7 %	26.2 %	1.9 g	776 kcal 15.3 % 24.7 % 2.3 g
<p>今日の給食の「肉じゃが」には、前沢産の牛肉がたくさん入っています。有名でおいしい前沢特産の食べ物です。高価な食べ物ですが、今月も値上げをしないで提供していただきました。味わっていただきます。</p>	16	火	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのオレンジ煮</p> <p>肉じゃが</p> <p>めかぶスープ</p>	<p>ごめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし</p> <p>ぎゅうにゅう (前沢産)</p> <p>どうぶ わかめ めかぶ</p> <p>にんじん たまねぎ グリンピース</p> <p>だいこん えのきたけ</p>	<p>さとう てんぷん</p> <p>しょうゆ オレンジかじゅう みりん オレンジピール しお</p> <p>しょうゆ さけ</p> <p>にぼしだし さけ しょうゆ こしょう しお</p>	645 kcal	18.4 %	29.4 %	2.1 g	782 kcal 17.4 % 27.0 % 2.5 g
<p>今日の給食のフライに使われているお魚は、「ホキ」です。ホキは、白身のお魚で、主にオーストラリアやニュージーランドの海の深いところに住んでいるお魚です。</p>	17	水	<p>テーブルロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのフライ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>卵スープ</p>	<p>だっしふん にゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほき</p> <p>ベーコン</p> <p>たまご</p> <p>チンゲンサイ にんじん</p> <p>だいこん たけのこ ねぎ</p>	<p>こむぎこ さとう</p> <p>マーガリン ショートニング</p> <p>しお イースト</p> <p>こむぎこ かつお</p> <p>あぶら</p> <p>しお</p> <p>コンソメ しお こしょう</p> <p>さけ しょうゆ ちゅうかスープ どりだし こしょう</p>	651 kcal	15.7 %	38.3 %	3.1 g	788 kcal 15.4 % 37.2 % 3.6 g
<p>大根には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれているので、胃もたれを防止してくれます。また、ビタミンCも多く含まれます。ハンバーグのソースにたくさん入っています。しっかり食べましょう。</p>	18	木	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>若草和え</p> <p>はっと汁</p>	<p>ごめ むぎ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>にんじん ほうれんそう</p> <p>とりにく あぶらあげ</p> <p>にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ</p>	<p>さとう かつお</p> <p>たまご</p> <p>さけ しょうゆ しょうゆ</p> <p>めんつゆ しょうゆ しお かつおだし こんぶだし</p> <p>しお さけ にぼしだし しょうゆ</p>	629 kcal	17.2 %	25.0 %	2 g	801 kcal 16.8 % 23.5 % 2.4 g

# 4月学校給食予定献立表

2024年 4月7日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://maesawas.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		2114~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	2114~830kcal 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。								
	今日の給食は、カレーです。カレーは、人気のメニューですが、「大盛り」にする人が多いと、最後の方に盛り付けをする人の分が少なくなることがあります。最後の人にも同じ量が届くように、大盛りではなく、あまった分をおかわりするように、みんなで協力しましょう。	麦ごはん					こめ		711 kcal	847 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					12.2 %	11.7 %
		野菜メンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら しょうゆ しお	31.8 %	28.6 %
		大豆サラダ	だいず			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ えだまめ キャベツ	さとう	しょうゆ しおす	1.8 g	2.2 g
		チキンカレー	とりにく	にんじん ピーマン		にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら こしょう カレー3種類 中 濃ソース 鶏だし		
22日(月)		振り替え休日(前沢小・前沢中)								
	手には、気が付かないうちにバイキンがたくさん付いています。手に付いているバイキンが、口から入ってくることはないように、給食時間の前には必ず手をきれいに洗いましょう。	金芽米ごはん					こめ		621 kcal	772 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					15.8 %	15.4 %
		鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ				さとう	ごま みりん しょうゆ さけ	30.4 %	28.1 %
		切干大根の炒り煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ ほししいたけ	さとう	あぶら さけ しょうゆ みりん にぼしだし	2.2 g	2.5 g
	23日は、前沢小は4年生は給食なしの日です。※1・2・3・5・6年生は、給食ありの日です。	なめこ汁	とうふ(みそ)		にんじん ごまつな	なめこ たまねぎ		にぼしだし		
		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	657 kcal	824 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					16.9 %	16.9 %
		星形ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	しお こうしんりょう	32.9 %	31.8 %
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐるフレク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	あぶら す しょうゆ	3.5 g	4.3 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 マッシュ ルーム	じゃがいも	ポタージュエースコーン		
	食物アレルギーは、原因の食べ物を食べたりすると、かゆくなったり具合が悪くなったりします。また、春と秋の花粉が多い時期には、症状が出やすくなる人が増えています。同じクラスにアレルギーがある人がいる場合には、具合が大丈夫そうかみながら気を付けてあげましょう。	麦ごはん					こめ		679 kcal	799 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					14.7 %	14.1 %
		さばのトマみそ煮	さば みそ				さとう かたくりこ	みりん トマトケチャップ トマトピューレ	31.5 %	27.8 %
		かみかみ和え	さきいか		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら す しょうゆ	1.9 g	2.3 g
		にらたまみそ汁	たまご とうふ みそ		にら にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも かたくりこ	にぼしだし しょうゆ		
		豆乳プリン	とうにゅう				さとう	しお		
	今日の給食のフルーツ白玉には、「白玉もち」がたくさん入っています。白玉もちは、一度にたくさん口に入れると、のどに詰まる可能性があります。必ず、少しずつ、よくかんで食べるようにしましょう。	麦ごはん					こめ		695 kcal	869 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					12.9 %	12.2 %
		春巻き	とりにく ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	かたくりこ は るさめ さとう	あぶら しょうゆ しお こうしんりょう	26.2 %	24.6 %
		フルーツ白玉				りんご もも みかん ラフランス	しらたまもち		1.9 g	2.2 g
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にはら	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら さけ マーボーソース ちゅうかス トリーだし しょうゆ		
	『じゃがいも』は、主にエネルギーのもとになる『きいろの食品』ですが、カゼを予防するビタミンCも含まれています。たくさん食べていろいろなウイルスに負けない体を作りましょう。	金芽米ごはん					こめ		724 kcal	786 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					14.9 %	15.1 %
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう かたくりこ		34.6 %	29.7 %
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう きりぼしだいこん	しらたき さとう	あぶら しょうゆ みりん	2.2 g	2.5 g
		ふのり汁	とうふ あぶらあげ みそ	ふのり	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ		にぼしだし しお		
		(前小4年のみ)りんごのムース	とうにゅう	ゼラチン			さとう	ショートニング りんごかじゅう		

## 4月 食育だより

### 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、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、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一同、丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

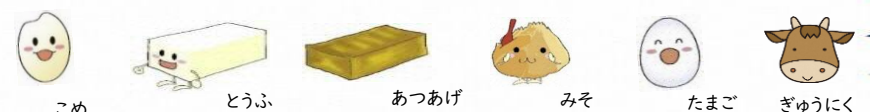


奥州市では、学級閉鎖などで給食なしとなった場合(振り替えて給食ありの日を設けることが難しい場合)に、1食分の代わりとして対応食(主にデザート)を提供しております。(対応食の準備が間に合わない場合は返金対応)今年度は学校行事などで給食なしの学年へ(年間計画作成時点で、振り替えて給食ありの日を設けることが難しいことが分かっているため)1食分の対応食を提供させていただく予定です。学級閉鎖等の対応食は、保護者宛て文書にてご連絡させていただいておりますが、学校行事等の対応食は、アレルギー対応を可能にするため、献立表へ掲載してお知らせしたいと思います。今月は、4月30日(火)のデザートが小学校4年生の対応食となっております。※3学期に小学校1年生(3回分)の対応食が付く予定です。

~前沢学校給食センターの給食~  
小学校...173回 中学校...167回

前沢小学校と前沢中学校の約1020食を調理員10名と栄養士1名で作ります。地元産の食材を使った「奥州っご給食」が今年度も予定されています。そのほか、年中行事にちなんだ献立、郷土料理、姉妹都市交流献立などを予定しています。

### \* 今月の給食に使われる地場産物 \*



デザートなどには果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。岩手県産の牛乳200ccが1本つきます。奥州市産のヨーグルトやりんごジュースの時もあります。

地元で作られた旬の食材をできるだけ使って、バラエティーに富んだ、午後の授業も頑張れるようなメニューを提供したいと思います。

週4回米飯。前沢産の特別栽培米を使用しています。週1回はパンまたは麺のメニューです。

だしは、昆布やかつお節、煮干しなどから取り、うま味を生かして塩分を控えめにしています。

### 給食当番活動を通して学ぶこと

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だけでなく、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。

