

4月学校給食予定献立表

2025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		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。											
9 水	食パン いちごジャム		だっしふんにゅう				こむぎこ ジャム さとう	ショートニング	しお イースト	668 kcal	前沢中 給食なし
	牛乳		ぎゅうにゅう							16.2 %	
	ミートローフ	ぶたにくとりにくたまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ どうもろこし		パンこ	あぶら	しお こしょう	37.3 %	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ どうもろこし			ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	2.9 g	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ		じゃがいも		スープストック しお しょうゆ こしょう		
10 木	麦ごはん						こめ おぎ			685 kcal	前沢中 給食なし
	牛乳		ぎゅうにゅう							13.9 %	
	いわしの竜田揚げ	いわし			しょうが		かたくりこ	あぶら	しょうゆ	30.5 %	
	かりぼりและ			にんじん	きゃべつ きゅうり たくわんづけ			ごま	しょうゆ	1.9 g	
	豚汁	ぶたにくとらふみそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが		じゃがいも		しょうゆ にぼしだし		
フルーツゼリー				りんご みかんシロップづけ バイナッブルシロップづけ							
11 金	麦ごはん						こめ おぎ			653 kcal	前沢中 給食なし
	牛乳		ぎゅうにゅう							14.5 %	
	酢鶏	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ しょうが		さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トマトケチャップ す中華スープストック	33.4 %	
	ナムル			ほうれんそう にんじん	まめやし		さとう	ごま ごまあぶら	すしお こしょう	2.4 g	
	卵スープ	たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干しいたけ		かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ 中華スープストック しお こしょう		
14 月	ちらしずし			にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ		こめ		すしお しょうゆ かつお節エキス	591 kcal	732 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							16.5 %	16.4 %
	桜の豆腐ハンバーグ ~鶏そぼろあんがけ~	とりにく とらふみ おから ぶたにく		にんじん パプリカ	しょうが にんにく		かたくりこ こめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ	19.2 %	19.8 %
	千草和え	いりたまご		ほうれんそう にんじん	もやし		さとう		しょうゆ	2.0 g	2.6 g
	花なるとのおすまし	とりにく 花なると とうふ		にんじん	たけのこ				しょうゆ かつおだし こんぶだし しお さけ		
紅白大福	しろいんげんまめ						しょうゆ こめ さとう かたくりこ				
15 火	金芽米ごはん						こめ			618 kcal	768 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							16.5 %	15.7 %
	サバの南部焼き	サバ みそ			しょうが		さとう	ごま	しょうゆ さけ	27.7 %	25.5 %
	切り干し大根とアサリの煮物	あさり こんぶ		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ	2.2 g	2.6 g
	キャベツの味噌汁	みそ		にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ		じゃがいも		にぼしだし		
16 水	丸パン		だっしふんにゅう				こむぎこ ジャム さとう	ショートニング	しお イースト	582 kcal	711 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							19.4 %	18.9 %
	鶏肉のしょうゆクリームソースがけ	とりにく とらふみ			マッシュルーム にんにく		さとう こめこ		しお こしょう 粒マスタード 白ワイン	34.2 %	32.8 %
	フレンチサラダ	だいず		ブロッコリー パプリカ	きゅうり		さとう	あぶら	すしお こしょう	2.2 g	3.0 g
	マカロニスープ	ハム		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ		じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	スープストック しお しょうゆ こしょう		
みしょうかん				みしょうかん							
17 木	麦ごはん						こめ おぎ			591 kcal	725 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							16.4 %	15.7 %
	豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	きゃべつ たまねぎ たけのこ はくさいキムチ		さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン 中華スープストック	23.3 %	21.2 %
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま	すしお しょうゆ しお こしょう	1.6 g	1.8 g
	ワンタンスープ			にんじん いら	たまねぎ ほしいたけ ねぎ		ワンタン		中華スープストック しょうゆ しお こしょう		
18 金	わかめごはん			わかめ			こめ			569 kcal	743 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							15.8 %	14.6 %
	厚焼き卵	たまご					さとう		しょうゆ かつおだし こんぶだし しお さけ	28.5 %	25.3 %
	納豆和え	なっとう チーズ		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし		さとう		しょうゆ	2 g	2.1 g
	けんちん汁	とうふ		にんじん	わらび ぶきみず たけのこ だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ こんにゃく			ごまあぶら	しょうゆ しお さけ		

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。

9~11日は、前沢小1年生は、簡易給食です。今日は、りんごジャムパン、ショア(ブレン)です。

9~11日は、前沢小1年生は、簡易給食です。今日は、麦ごはん、牛乳、ふりかけ、いわしの竜田揚げ、かりぼり和え、です。

9~11日は、前沢小1年生は、簡易給食です。今日は、麦ごはん、牛乳、酢鶏、ナムル、卵スープです。

~ご入学・ご進級
お祝い献立~

今日の給食から、小学校、中学校がそろいました。新しい学年で、今年度スタートしましたね。お祝いの給食です!春の季節を感じられる献立にしました。楽しい給食時間を過ごしてください。

汁物が入っている食缶は、クラスの数が多いほど重くなっています。一人で運ぶのはとても危険です。配膳室から教室までは、遠かったり、階段があったりしますので、できるだけ二人で運ぶようにしましょう。

今日の給食は、「パン」です。一口ずつちぎって食べましょう!デザートには、今が旬の「みしょうかん」です!別名「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。

今日の給食は、中華料理です。ワンタンスープに使われているワンタンは、地元の「小山ワンタン」を使用しています。

納豆和えに使われている納豆は、胆沢納豆です。ほうれん草や、にんじん、もやしなどの野菜と、チーズがはいっています。給食の人気メニューの一つです♪

4月学校給食予定献立表

2025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 244~650kcal	中学生 244~830kcal		
		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%	たんぱく質13~20% 脂質20~30%		
		※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満		
21 月	今日は、主菜の「肉みそ」と、副菜の「大豆もやしのナムル」をごはんによく混ぜて、「セルフピビンバ丼」にして食べてください!	麦ごはん					こめ		594 kcal	733 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう					17.1 %	16.0 %		
		肉味噌	ぶたにく	みそ		たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	31.7 %	29.1 %	
		大豆もやしのナムル			にんじん いら	まめもやし えのきだけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ すしお キムチのもと	2 g	2.6 g	
		わかめスープ	ベーコン	わかめ		たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら	中華スープストック しょうゆ しお しょうゆ さけ			
22 火	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を、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		567 kcal	814 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう					17.1 %	14.1 %		
		アジフライ	アジ					パンこ	あぶら	31.1 %	24.8 %	
		ひじきの煮物	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	2.1 g	2.4 g	
		味噌汁		あぶらあげ	みそ	にんじん	たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも	にぼしだし			
23 水	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、春と秋の花が多い時期には、症状が出やすくなる人も増えています。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んなで気を付けてあげましょう。	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	700 kcal	824 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう					15.1 %	15.2 %		
		ポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		無塩バター	スープストック しお	27.9 %	31.8 %	
		チリコンカン	ぶたにく だいず		ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	ケチャップ トマトピューレ スープストック しお	1.8 g	2.3 g	
		野菜サラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	すしお しょうゆ			
24 木	今日のホイコーローには、春キャベツが使われています。柔らかくて、甘みがあります。キャベツは、世界最古の野菜の一つだそうです。ヨーロッパ生まれのケールという野菜が祖先です。	麦ごはん					こめ	むぎ		634 kcal	781 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう					14.4 %	13.7 %		
		ホイコーロー	ぶたにく	みそ	にんじん いら	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ	26.4 %	24.2 %
		根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく		ノンエッグマヨネーズ	ごま	しょうゆ しお しょうゆ 粒マスタード	2 g	2.5 g
		中華スープ	かまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ		ごまあぶら	中華スープストック しょうゆ さけ しお しょうゆ			
25 金	給食当番の人は、しっかり、帽子、マスク、白衣を身に付け、手洗いをきちんとしましょう。また、みんなで協力して、給食の準備をするために、食事をする環境を整えましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		702 kcal	845 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう					17.0 %	16.1 %		
		味つきゆで卵	たまご						しお	28.3 %	25.0 %	
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ 粒マスタード	2.4 g	2.6 g	
		チキンカレー	とり	だいず	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも		カレーウ			
28 月	健康な体を保持するためには、塩分は欠かせないものです。しかし、体に必要な量以上の塩分を摂ると生活習慣病のリスクを高め、将来の健康に影響します。	麦ごはん					こめ	むぎ		870 kcal		
		牛乳		ぎゅうにゅう					15.4 %			
		鶏肉の黒酢ソースがけ	とり	にく		にんにく	さとう	かたくりこ	あぶら	しょうゆ くらげ さけ	27.1 %	
		おから炒り	かまぼこ	おから	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ にぼしだし	2.6 g		
		厚揚げの味噌汁		なまあげ	みそ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ		にぼしだし			
	杏仁豆腐デザート			乳	白桃シロップづけ りんご	さとう	水あめ					
30 水	『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。	テーブルロールパン		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	569 kcal	679 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう					18.2 %	18.0 %		
		じゃがいものピザ焼き	ハム チーズ		ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	しろワイン ケチャップ スープストック	32.9 %	31.5 %	
		海藻サラダ		かいそう		きゅうり だいこん えだまめ	さとう	あぶら	すししょうゆ しょうゆ	2.8 g	3.2 g	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ			しろワイン しお しょうゆ スープストック			

4月 食育だより

入学・進級おめでとう

はる ひざ しんせいしん ねん
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年
どはじ にちがく しんせいしん
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、
あたら せいけつ せいたい むね ぶく いっぼう かんせう か つか
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
ね ちゆうよく た とうごう たいせつ
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。
ごふんど あんしん あんぜん せきやく たいせつ
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
かん とく かこうせうよく りかい きょうりやく
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、よろしくお願ひ致します。



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。地元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。



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。

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などことを学びます。



～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1000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「奥州っこ給食」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。