令和8年度

４月　学校給食予定献立表

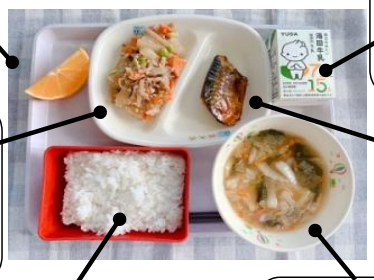
奥州市立胆沢学校給食センター
〈給食センターブログ〉
http://isawa　　om/

	日(曜)	献立名 ※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。	主な食品名（６つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 Ｅネルギー650kcal たんぱく質21～33ｇ（13%～20%） 脂質14～22ｇ（20～30%） 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 Ｅネルギー830kcal たんぱく質27～42ｇ（13%～20%） 脂質18～28ｇ（20～30%） 塩分2.5ｇ未満
【新年度スタート】 今年度の給食が始まります。みなさんが毎日元気に、楽しく学校生活を送れるように、給食で応援していきます。給食センター21名心を込めて、安全で、愛情いっぱいの給食をお届けします。	7 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			きんめまい				
		ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ぶたにく	チーズ	ピーマン	りんご　しょうが	さとう		しょうゆ　みりん	kcal 788	kcal
		ほうれん草とひじきのサラダ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし　コーン		ノンエッグマヨネーズ	めんつゆ　しお こしょう	g 31.4	g
		ピリ辛スープ	ぶたにく とうふ　みそ		にんじん にら	たまねぎ　しいたけ にんにく　しょうが	マロニー	あぶら	トウバンジャン さけ　しょうゆ ちゅうかだし チキンガラスープ	g 25.2 g 2.3	g g
【花シュウマイ】 細く切ったシュウマイの皮を花びらに見立てた、見た目にもかわいいシュウマイです。太さによっていろいろな表情のお花になります。花が咲く春にぴったりの華やかさです。みじん切りの野菜をたっぷり入れて、センターで手作りします。	8 水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ				
		花シュウマイ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　ねぎ しいたけ　にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら	さけ　しょうゆ しお　こしょう ちゅうかだし	kcal 761	kcal
		カラフルピーマンのさっぱりあえ			こまつな にんじん ピーマン	もやし　コーン	さとう	あぶら	す　しょうゆ　しお	g 28.4 g 19.5	g g
		もずくとたまごの中華スープ	たまご　とうふ かまぼこ	もずく	にんじん こねぎ	えのきたけ		あぶら	しょうゆ　さけ しお　こしょう スープのもと	g 2.3	g
		フルーツ白玉				パイナップル みかん　もも	さとう もちこめ でんぷん				
【春告げ魚】 「春」の名前が入っている「めばる」。「春告魚」と呼ばれ、春の訪れを伝えてくれる旬の魚です。「目張る」という通り、目が大きく視力もよいそうです。春のいろどりをイメージしたごはんとともに季節を感じて食べましょう。	9 木	いろどりごはん　牛乳		牛乳	のざわな　しそ にんじん	かぶ　だいこん とうもろこし きゅうり　なす しょうが　みかん	こめ　さとう さつまいも		しお　す		
		めばるの塩こうじ焼き	めばる				さとう		しおこうじ	529 kcal	667 kcal
		野菜の磯香あえ		のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい　もやし			めんつゆ	23.5 g 15.3 g	28.2 g 17.1 g
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん	だいこん　ごぼう たけのこ　しいたけ ねぎ			さけ　しょうゆ しろだし　しお こしょう	2.1 g	2.5 g
【牛乳のカルシウム】 給食には、毎日牛乳がつきます。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、みなさんの成長に役立ちます。カルシウムは、骨を強くするほか、心を落ち着かせてくれます。友だちと仲良く過ごすためにも大切な栄養素です。	10 金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ				
		とり肉のみそ焼き	とりにく　みそ			しょうが	さとう		しょうゆ　みりん トウバンジャン さけ	583 kcal	721 kcal
		切り干し大根のそぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく　しいたけ	さとう	あぶら	さけ　みりん しょうゆ	25.9 g 14.6 g	30.3 g 16.2 g
		さつま汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい　ねぎ ごぼう　ぶなしめじ	さつまいも			2.1 g	2.5 g
【1000人の給食】 今日から胆沢・衣川地域すべての小中学校、全学年で給食が始まります。給食センターでは7校、合わせて約1000人のみなさんに給食をお届けします。新1年生のみなさんも、学校給食に早く慣れて、お気に入りの給食メニューをたくさん見つけてくださいね。	13 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ				
		お花のハンバーグ	とりにく ぶたにく　だいず			たまねぎ　にんにく しょうが　トマト	さとう かたくりこ		しょうゆ　みりん さけ　す　しお	594 kcal	745 kcal
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり　もやし キャベツ	はるさめ さとう	あぶら	す　しょうゆ　しお	20.7 g 17.1 g	24.5 g 19.7 g
		新たまねぎとわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			2.1 g	2.6 g
【給食のごはん◒】 給食のごはんは奥州市産の「ひとめぼれ」です。水沢の黄金パンさんが炊いて、各学校に届けてくれます。毎週　火曜日は「金芽米」のごはんです。金芽米とは、うまみ成分と栄養が多く残るように精米したものです。胚芽の基底部が「金芽」のように見えることから名付けられました。	14 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			きんめまい				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	しお	600 kcal	774 kcal
		肉じゃが	ぶたにく		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	21.5 g 17.5 g	26.4 g 21.8 g
		春キャベツのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん	キャベツ　えのきたけ ねぎ				1.9 g	2.4 g
		清見オレンジ				きよみオレンジ					
【花野菜】 花野菜とは、ブロッコリー、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。つぼみには、花を咲かせるためのたくさんの栄養が詰まっています。色とりどりの春の花畑をイメージした色合いのサラダにします。	15 水	黒糖パン　牛乳		牛乳			パン				
		チキンのハーブグリル	とりにく		パジル　パセリ				しょうゆ　ワイン マスタード こしょう	662 kcal	809 kcal
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ　す しお	28.2 g 22.1 g 3.2 g	33.6 g 25.8 g 4 g
		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		あぶら	ポタージュルウ しお　こしょう		
【わんたん】 スープに浮かぶわんたんは、空に浮かぶ雲のようにも見えます。中国では、白い雲は良いことが起きることを表すものとされています。雲を呑む「雲呑」は、まさに縁起の良い食べ物です。希望いっぱいの春です。良いことがたくさんありますように！	16 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ				
		棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ　キャベツ ねぎ　しょうが	パンこ かたくりこ さとう　こむぎこ みそあめ	あぶら	しお　しょうゆ さけ　しお	634 kcal	765 kcal
		春キャベツのみそ炒め	あつあげ　みそ ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ　もやし にんにく　しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	さけ　しょうゆ	23.1 g 18.6 g 1.8 g	26.7 g 20 g 2.3 g
		わんたんスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい しいたけ　ねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら	さけ　しょうゆ ちゅうかだし チキンガラスープ しお　こしょう		

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も毎日の給食時間が、子どもたちにとって楽しい時間になるように、魅力ある給食づくりに努めていきます。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。

学校給食について



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。

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。

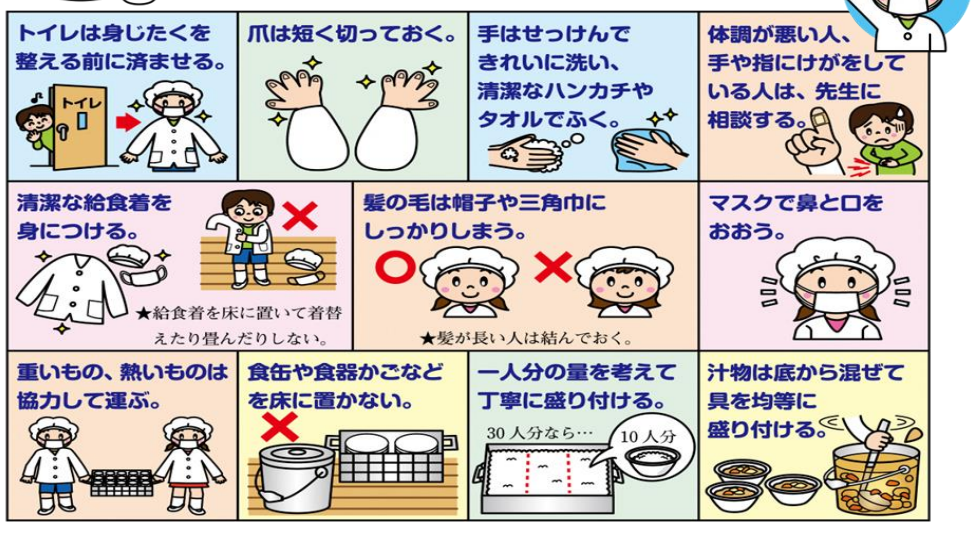
副菜
地元の旬の野菜を積極的に活用します。
不足しがちな海そう類、いも類なども工夫して取り入れます。

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。

主食(ごはん・パン)
お米は、奥州市産「ひとめぼれ」です。
パンは、岩手県産小麦１００％です。

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ります。

給食当番の決まりを守ろう



令和8年度

４月　学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
〈給食センターブログ〉
http://isawas.blog.fc2.com/

日(曜)	献立名	主な食品名（６つの基礎食品群）〇印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
		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）				
	※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。	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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ-650kcal たんぱく質21～33ｇ（13%～20%） 脂質14～22ｇ（20～30%） 塩分2ｇ未満	ｴﾈﾙｷﾞｰ-830kcal たんぱく質27～42ｇ（13%～20%） 脂質18～28ｇ（20～30%） 塩分2.5ｇ未満
17 金	❀入学・進級おめでとう給食❀								694 kcal 26.5 g 22.4 g 2.4 g	821 kcal 30.7 g 25 g 3 g
	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			こめ さとう		しお		
	とりのからあげ	とりにく			しょうが　にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ　さけ		
	紅白ゆかりあえ			にんじん しそ	もやし　キャベツ きゅうり	さとう		しお　しろだし す		
	花まる汁	なると とうふ		にんじん	えのきだけ ねぎ	こむぎこ		しょうゆ　しお しろだし		
	お祝いいちごクレープ	とうにゅう だいず			いちご	さとう　みずあめ こめこ	あぶら	しょうゆ		
20 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			602 kcal 21.6 g 15.7 g 1.9 g	771 kcal 26.5 g 18.5 g 2.6 g
	シュウマイ	ぶたにく とりにく　みそ だいず			たまねぎ しょうが	パンこ　さとう みずあめ こむぎこ		しょうゆ　みりん しお		
	酢鶏	とりにく		にんじん ピーマン	しょうが　たまねぎ たけのこ	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ　さけ ケチャップ　す ちゅうかだし		
	春雨わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ	はるさめ	あぶら	しょうゆ　さけ しお　こしょう スープのもと		
21 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			きんめまい			575 kcal 26.3 g 15.5 g 1.8 g	710 kcal 31.4 g 17.5 g 2.1 g
	鮭の塩焼き	さけ						しお		
	野菜のなめたけおかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし　はくさい えのきだけ			めんつゆ　しお しょうゆ　みりん		
	豚汁	ぶたにく とうふ　みそ		にんじん	だいこん　たまねぎ こんにゃく　ごぼう ぶなしめじ ねぎ にんにく、しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ　しょうゆ		
	ジューシーオレンジ				ジューシーオレンジ					
22 水	フラワーパン　牛乳		牛乳			パン			633 kcal 22.1 g 26.4 g 2.9 g	780 kcal 26.2 g 31.5 g 3.5 g
	オムレツのミートソースがけ	たまご　ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	しお　す ワイン　ケチャップ		
	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり　キャベツ	こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ さとう	す　しお こしょう		
	春野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ　かぶ	じゃがいも		コンソメ　しょうゆ チキンガラスープ しお　こしょう		
23 木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			669 kcal 27.7 g 23.8 g 2.1 g	840 kcal 33.4 g 28.4 g 2.4 g
	とり肉のレモンソース	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	あぶら	さけ　みりん しょうゆ		
	だいこんのそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん　たまねぎ こんにゃく　しいたけ えだまめ　しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ　みりん さけ		
	なめこ汁	あぶらあげ どうふ　みそ		にんじん	なめこ　はくさい ねぎ					
24 金	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ			697 kcal 21.1 g 18.7 g 1.9 g	859 kcal 24.5 g 21.1 g 2.3 g
	春野菜のガーリックソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ　キャベツ にんにく			コンソメ しお　こしょう		
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく　しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールウ　ワイン ケチャップ　ソース		
	春色フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル　もも みかん　いちご ぶどう	さとう				
27 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			602 kcal 22.3 g 18.7 g 1.9 g	748 kcal 26.3 g 21.2 g 2.4 g
	焼きチーズハンバーグ	とりにく ぶたにく　だいず	チーズ	パセリ	たまねぎ	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ　しお ソース		
	カラフルポテト	ウィンナー		にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ　コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ　しお こしょう		
	新たまねぎとあさりのスープ	あさり		にんじん こねぎ	はくさい　たまねぎ			コンソメ　しお こしょう チキンガラスープ		
28 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			きんめまい			587 kcal 25.4 g 17 g 2 g	737 kcal 30.9 g 19.5 g 2.4 g
	赤魚の塩こうじからあげ	あかうお				かたくりこ	あぶら	しおこうじ		
	カレーきんぴら	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	ごぼう　こんにゃく にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ みりん　わふうだし カレーこ		
	にらたま汁	たまご とうふ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきだけ	かたくりこ		しょうゆ しお　しろだし		
30 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ			642 kcal 23.9 g 21.3 g 1.9 g	805 kcal 28.9 g 25.1 g 2.1 g
	春巻き	ぶたにく とりにく　だいず		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 こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しお		
	もやしのごま酢あえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	す　しょうゆ		
	マーボーどうふ	とうふ　みそ ぶたにく		にら	たまねぎ　しいたけ たけのこ ねぎ しょうが　にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	さけ　トウバンジャン しょうゆ　ちゅうかだし テンメンジャン		

【入学・進級おめでとう給食】

みなさんの入学と進級をお祝いする給食です。わかめごはん、からあげは、リクエストが多い人気のメニューです。ゆかりあえは、紅白の色合いでお祝いを表します。花まる模様のなるとが入った花まる汁は、これからたくさんの「花まる❀」がつくように願いをこめました。

【酢のパワー】

酢豚ならぬ「酢鶏」は、豚肉の代わりに鶏肉を使います。名前の通り「酢」を効かせた料理です。酢には、体の疲れをとったり、食欲をアップさせたりする働きがあります。4月のみなさんのがんばりをサポートする強い味方です。

【ジューシーオレンジ】

別名「みしょうかん」「かわちばんかん」とも呼ばれる春が旬のフルーツです。見た目から和製グレープフルーツと呼ばれますが、苦味はなくジューシーで食べやすいです。ビタミンCも豊富です。ビタミンCは、新しい環境での疲れやストレスを和らげてくれる効果があります。

【春のエネルギー】

4月のこの時期、新じゃが、新玉ねぎなど「新」がつく野菜が出てきます。春の野菜には、寒い冬を乗り越え「これから大きく育とう！」という強いエネルギーが詰まっています。春野菜をたっぷり使ったポトフから、春のエネルギーをしっかりいただきましょう。

【食事のマナー】

マナーとは、自分だけでなく周りの人もおいしく食べられるように、という思いやりの心です。お皿を持って食べると、こぼさずきれいに食べられます。口の中に食べ物が入っている時はおしゃべりはお休みし、口を閉じて食べると周りの人も気持ちよく食事できますね。

【給食のカレー】

疲れが出てくる月末の金曜日。スパイスたっぷりのカレーで元気を回復させましょう。カレーのスパイスは胃の働きを活発にして食欲をアップさせてくれます。大きな鍋で煮込んで作る給食のカレーは野菜のうまみと栄養が詰まっています。みんなで食べるとおいしさが増しますね。

【春の海の幸　あさり】

4月～5月にかけて身がぷっくりとしておいしくなる、春の海の幸です。あさりには、成長期に欠かせない、鉄分や亜鉛が多く含まれています。特に鉄分は、運動をする人にはしっかりとってほしい栄養素です。小さい貝の中に、大きな力を秘めています。

【たまご】

給食では、奥州市江刺でとれた新鮮なたまごを使っています。400個以上のたまごを、調理員さんたちが素早いスピードで割っていきます。たまごには、記憶力や集中力を高めてくれるコリンという成分が含まれています。食べると、ますます勉強が楽しくなりそうですね。

【春巻き】

名前に「春」の漢字が入った春巻きは、春に芽が出る野菜を巻いて食べたことが名前の由来です。細長い形をしていること、揚げるときつね色になることから、金の延べ棒に見立て、「お金持ちになる」「豊かに暮らせる」という縁起物でもあります。

※食材の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

給食当番

衛生管理のため、朝からおなかの調子が悪い、吐き気があるなどの場合は当番を交代します。

毎月、献立表を配付します✎

★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、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。

★献立内容とともに、食育メモを掲載しています。献立内容とあわせてご覧ください。

★『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。

〈給食実施予定〉

	7 火	8 水	9 木	10 金	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	27 月	28 火	30 木
胆沢第一小	×	×	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
南都田小	×	×	○ 1年なし	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
若柳小	×	×	○ 1年なし	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
衣川小	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○