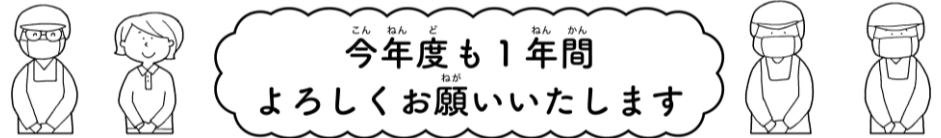


4月 学校給食予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 太字 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		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		I3材* -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I3材* -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%
								塩分2g未満	塩分2.5g未満	
10月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			
	手作り五目玉子焼き	たまご とり		にんじん グリーンピース	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお		748 kcal 13.4 % 20.8 % 2.1 g
	すき昆布の炒め煮	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	きゃべつ こんにやく たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
11月	ひきな汁	あぶらあげ みそ しめじ しめじ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ		じゃがいも			
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい			
	イワシの竜田揚げ	イワシ					かたくりこ	あぶら	しょうゆ	619 kcal 17.0 % 20.2 % 1.7 g
12月	かりぼりしお			にんじん	きゃべつ きゅうり つぼつけ		ごま	しょうゆ		766 kcal 16.3 % 17.9 % 2.2 g
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが		じゃがいも	しょうゆ		
	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			
13日	鶏肉の黒酢ソースがけ	とり			にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ くろず		664 kcal 15.2 % 25.5 % 2.2 g
	おから炒り	おから かまぼこ		にんじん	いんげん ごぼう ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお		822 kcal 14.8 % 23.4 % 2.7 g
	厚揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ					
14日	背割りコッペパン 牛乳		牛乳				パン			
	チリコンカン	ぶたにく いんげん まめ だいず		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく		じゃがいも	あぶら	クチャップ トマト ビュレ スープストック しお	666 kcal 13.7 % 28.2 % 2.8 g
	フレンチサラダ			にんじん パプリカ	きゃべつ きゅうり	さとう	あぶら	しお こしょう		803 kcal 13.2 % 27.0 % 3.2 g
4月14日(金)	コーンポタージュスープ	ハム		にんじん パセリ	たまねぎ コーン		コーンスターチ	生クリーム	スープストック しお こしょう	
	進級祝い給食									
	ちらしずし 牛乳	あぶらあげ	牛乳	にんじん	だけのこれんこん ほししいたけ かんぴょう	こめ さとう				
15日	さわらの塩焼き	さわら						しお		651 kcal 17.8 % 22.4 % 2.4 g
	ちぐさしお	たまご		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう		しょうゆ		799 kcal 17.3 % 20.6 % 2.9 g
	花なるとのおすまし	とり なると とうふ		にんじん	だけのこ	ふ		しょうゆ しお		
	桜餅(こしあん&豆乳ホイップ)	豆乳 小豆					さくらもち			



- <所長> 千葉 有
- <栄養士> 鈴木 ちひろ ☆田中 香
- <運転手兼調理師> 渡辺 正良 柏崎 治 ☆徳田 修
- <調理師・調理員> ☆千葉 敏恵 石川 美紀 千田 万美 岩淵 恵利 村上 睦美 ☆菅原 恵美 村上 えりか 鈴木 美智子 ☆菅原 友生
- <ボイラー技師> 山崎 正勝

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



給食実施予定	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
胆沢第一小	×	×	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
南都田小	×	○ 1年なし	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
若柳小	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
胆沢愛宕小	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×
衣川小	×	○ 1年なし	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
衣里小	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○

4月 学校給食予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 太字 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		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		I材料 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I材料 -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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。											
4月17日(月)	[大谷選手応援給食] 毎月17日は、「大谷選手応援デー」です。今月は、3月に行われた「2023 WBC(ワールドベースボールクラシック)」において、日本代表選手のみなさんがみごと優勝し、さらに大谷翔平選手が大活躍し、MVPを受賞しました。大活躍の大谷翔平選手に敬意を表し、心を込めてふるさとの手郷土料理「はつと」を作ります。	◎大谷選手応援給食~WBC野球日本代表優勝・MVP獲得おめでとうございます!!~									
17月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		692 kcal	871 kcal	
	日の丸旗のからあげ	とりにく			しょうが にんにく		かたくりこ	あぶら	しょうゆ	15.3 % 26.4 % 1.7 g	14.5 % 24.5 % 2.2 g
	小松菜の和え物	ちくわ		小松菜 にんじん	えのきだけ		さとう	あぶら	しょうゆ		
18火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい				
	干草焼き	たまご とりにく		にんじん ししいたけ ほうれんそう			さとう		しょうゆ しお	668 kcal 14.7 % 23.7 % 2.2 g	832 kcal 14.1 % 21.6 % 2.6 g
	ひじきの炒め煮	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 しお		
19水	きゃべつのみそ汁	みそ		にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ		じゃがいも				
	丸パン 牛乳		牛乳				パン				
	鶏肉のしょうゆクリームソース	とりにく 豆乳			マッシュルーム にんにく		こめ さとう		塩コショウ	626 kcal 15.5 % 31.5 % 2.7 g	756 kcal 15.1 % 30.5 % 3.2 g
20木	海草サラダ	かいそう		にんじん	だいこん きゅうり		さとう	ごま あぶら	しょうゆ しお		
	マカロニスープ	ハム		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ		マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	しょうゆ しお		
	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
21金	焼売(2こずつ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ		こむぎこ			627 kcal 14.7 % 25.3 % 1.9 g	873 kcal 13.7 % 24.7 % 2.5 g
	キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほうれんそう		さとう	あぶら	しょうゆ		
	卵スープ	たまご		にんじん ニラ	たまねぎ ほうれんそう			あぶら	しょうゆ 鶏ガラスープ		
24月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
	もやしとピーマンのソテー	ツナ		ピーマン	もやし コーン		さとう	あぶら	しょうゆ しお	736 kcal 13.1 % 21.2 % 2.0 g	903 kcal 12.6 % 18.8 % 2.6 g
	フルーツ白玉				みかんシロップ漬け 黄桃シロップ漬け		しらたま ゼリー				
24月	チキンカレー	とりにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	カレールウ		
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				こめ				
	豚肉のコロッケ	ぶたにく			たまねぎ		じゃがいも	あぶら	パンこ こんぶ	774 kcal 12.4 % 24.0 % 2.5 g	774 kcal 12.4 % 24.0 % 2.5 g
25火	キャベツのおかか和え	けずりぶし		にんじん	きゃべつ もやし		さとう		しょうゆ しお		
	おすまし	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう えのきだけ		ぶ		しょうゆ しお		
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい				
25火	厚焼き玉子	たまご					さとう		しょうゆ	663 kcal 12.7 % 25.7 % 1.6 g	816 kcal 12.3 % 23.7 % 1.9 g
	ごま和え			にんじん なばな	もやし ほうれんそう		さとう	ごま	しょうゆ しお		
	沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ねぎ ほうれんそう		さといも かたくりこ		しょうゆ しお		
26水	デコボン						デコボン				
	◎かみかみ給食~月1回の給食です♪よく噛んで食べましょう!~										
	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
26水	アジフライ	アジ					パンこ こんぶ	あぶら	しお	681 kcal 12.8 % 22.6 % 1.9 g	840 kcal 12.0 % 20.5 % 2.2 g
	切り干し大根の煮物	さつまあげ		にんじん	切り干し大根 こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ		
	みそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ		じゃがいも				
27木	まんてん黒豆	くろまめ									
	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
	回鍋肉	ぶたにく みそ		にんじん ニラ	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ トウパンジャン デミソース	626 kcal 15.7 % 23.0 % 2.0 g	775 kcal 14.8 % 20.7 % 2.6 g
28金	ナムル			にんじん ほうれんそう	豆もやし		さとう	ごま	す しお		
	中華スープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ			あぶら	中華スープストック しお		
	コッパン 牛乳		牛乳				パン				
28金	手作りミートローフ	ぶたにく とりにく たまご	牛乳		たまねぎ		パンこ	あぶら	ハヤシフレーク ケチャップ デミソース	658 kcal 15.9 % 31.9 % 2.5 g	788 kcal 15.7 % 30.7 % 2.9 g
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン			ノンエッグマヨネーズ	しお		
	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		しょうゆ しお スープストック		
28金	かしわ餅(衣中のみ)	あずき					こめ さとう				



	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
胆沢第一小	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
南都田小	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
若柳小	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×
胆沢愛宕小	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×
衣川小	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
衣里小	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○

<給食実施予定>

◎3月分使用食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	千葉県、神奈川県	いよかん	愛媛県
麦	国内	納豆	奥州市	にんじん	千葉県	レモン果汁	愛媛県
もち米	岩手県	卵	奥州市	ごぼう	北上市、青森県	豆もやし	雲石
小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市・岩手県	生しいたけ	奥州市		
米粉	奥州市	鶏肉	一関市	干しいたけ	九州		
パン粉	アメリカ	ベーコン	横浜市	なめこ	宮城県		
		ロースハム	横浜市	なばな	奥州市		
		ウインナー	横浜市	キャベツ	愛知県		
		豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
		大豆	北海道	わらび水煮	岩手県		
ごま	中南米	黒豆	福岡県	乾燥さくらげ	国内		
ふ	国内	みそ	奥州市	小松菜	奥州市		
米油	国内	厚揚げ	奥州市	たまねぎ	北海道		
ごま油	南アフリカ	油あげ	奥州市	しょうが	国内		
でん粉	北海道	あさり	福岡市	にんにく	青森県		
緑豆春雨	中国	サバ	ノルウェー	しめじ	長野県		
		サワラ	国内	えのきだけ	奥州市		
		ホキ	ニュージーランド	チンゲンサイ	奥州市		
じゃがいも	北海道	イカ	岩手県	はくさい	茨城県		
				ほうれんそう	奥州市		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ、インド	ねぎ	奥州市、千葉県		
		なると(すり身)	アメリカ・北海道	もやし・豆もやし	雲石町		
				たけのこ水煮	九州		
ひなあられ	新潟県	あおさ	三陸	冷凍グリーンピース	北海道		
お祝いケーキ	宮城県	すき昆布	普代村	ピーマン	高知県		
		ひじき	鹿児島県	マッシュルーム水煮	国内		
		わかめ	三陸	きゅうり	宮城県		
		煮干し	国内	れんこん	徳島県		
		かつお厚削り	高知県	コーン	北海道		

◎4月分使用予定食品(産地)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	ごぼう	岩手県	冷凍グリーンピース	北海道
麦	日本			たまねぎ	北海道	冷凍ホールコーン	北海道
春雨	中国			にんじん	岩手県	冷凍いんげん	北海道
冷凍白玉	国内	鶏肉	岩手県	にら	栃木県	冷凍むき枝豆	九州
すいとん	奥州市	卵	奥州市・群馬県、日本	キャベツ	奥州市	冷凍パブリカ	宮城県
小麦粉	岩手県	ベーコン、ウインナー	千葉県、群馬県	きゅうり	宮城県	デコポン	愛媛県
パン用小麦粉	岩手県	生揚げ	奥州市	チンゲンサイ	奥州市		
マカロニ	カナダ	油揚げ	奥州市	ピーマン	宮城県		
桜餅	国内	豆腐	奥州市	だいこん	奥州市		
麩(小麦粉)	アメリカ・カナダ	おから	奥州市	小松菜	奥州市		
ノンエッグマヨネーズ	日本	ミックスピーズ	アメリカ、メキシコ他	もやし	雲石町		
コーンスターチ	アメリカ	みそ	奥州市	豆もやし	雲石町		
じゃがいも	北海道	さつまあげ	国内	しょうが	国内		
さといも	長崎県	ちくわ	国内	にんにく	青森県		
ごま	中南米	アジ	タイ、ベトナム	ぶなしめじ	長野県		
米油	日本	タラ	アメリカ	白菜	奥州市		
ごま油	南アフリカ	赤魚	アラスカ	えのきだけ	奥州市		
でん粉	北海道	サバ	ノルウェー	ねぎ	奥州市		
バター	北海道	ホキ	ニュージーランド	なばな	奥州市		
生クリーム	北海道	さわら	佐賀県	なめこ	宮城県宮城県		
		ツナ	中西部太平洋	ほうれんそう	奥州市		
		さつま揚げ	タイ、インドネシア他	干しいたけ	九州		
		すき昆布	三陸	椎茸	奥州市		
		海草	韓国、宮城、岩手	たけのこ水煮	徳島県		
		ひじき	鹿児島県	こんにゃく	群馬県		
		のり	日本	友情キムチ	国産		
		わかめ	三陸	つぼづけ	国産		
		煮干し	国内	れんこん水煮	徳島県		
		かつお厚削り	高知県	切り干し大根	岩手県		