

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		I741 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I731 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
8月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ						
	手作り玉子焼き	たまご		にんじん	にら	たまねぎ	しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお		
	れんこん金平	だいず	さつまあげ		にんじん	れんこん	こんにやく	さとう	あぶら	ごま	しょうゆ		
	貝だくさんのみそ汁	どうふ	あぶらあげ	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ					
9月	★金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい						
	赤魚の竜田揚げ	あかうお					かたくりこ	あぶら	しょうゆ				
	すき昆布炒め	あぶらあげ	すきこんぶ		にんじん	たまねぎ	しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお		
	すまし汁				にんじん	はくさい	なめこ	ふ		しょうゆ	しお		
10月	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳				パン						
	オムレツ	たまご					さとう	かたくりこ	あぶら	しお			
	ポテトサラダ					たまねぎ	きゅうり	コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう	
	肉団子スープ	とりにく	ぶたにく		にんじん	はくさい	たまねぎ	しめじ		スープストック	しょうゆ	しお	
4月15日(月)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ						
	豚肉コロッケ	ぶたにく				たまねぎ	じゃがいも	パンこ	あぶら				
	煮しめ	がんもどき	こんぶ		にんじん	だいこん	こんにやく	さとう		しょうゆ			
	生揚げと野菜のみそ汁	なまあげ	みそ		にんじん	チンゲンサイ	えのきだけ	もやし					
4月12日(金)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ						
	とり肉のごまみそ焼き	とりにく	みそ				さとう						
	ゆかり和え				にんじん	キャベツ	もやし			ゆかり	しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく	どうふ	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	じゃがいも	あぶら			
進級お祝い給食 ~ 入学・進級おめでとうございます ~													
4月15日(月)	赤飯 牛乳	あずき	牛乳				こめ			しお			
	さわらの西京焼き	さわら	さいきょうみそ										
	なめたけ和え				ほうれんそう	もやし	はくさい	なめたけ		しょうゆ			
	いろどりおすまし	とりにく	かまぼこ	どうふ	にんじん	みつば	たけのこ			しょうゆ	しお		
4月17日(水)	進級お祝いクレープ						クレープ						
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい						
	厚焼き玉子	たまご					さとう	かたくりこ	あぶら	しお			
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう	きゅうり	コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	しお	
4月17日(水)	じゃがいものみそ汁	こうやどうふ	みそ			たまねぎ	しめじ	ねぎ	じゃがいも				
	◎大谷選手応援給食 ~新チーム・ドジャースでの活躍を期待しています!~												
	横割り丸パン 牛乳		牛乳				パン						
	ハンバーグ きのこソースがけ	ハンバーグ				たまねぎ	えりんぎ	しめじ	さとう	あぶら	ケチャップ	ソース	
4月17日(水)	大根サラダ				にんじん	だいこん	きゅうり	えだまめ	さとう	あぶら	ごま	すしお	こしょう
	アルファベットスープ	チキンハム			にんじん	たまねぎ	キャベツ	マカロニ	じゃがいも		スープストック	しお	こしょう



今年度も1年間
 よろしくお願いいたします

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

給食実施予定	胆沢第一小	8	9	10	11	12	15	16	17
	南都田小	×	×	×	○	○	○	○	○
	若柳小	×	×	○	○	○	○	○	○
	衣川小	×	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	×	×	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川中	×	○	×	×	×	○	○	○

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりたいです

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。

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 I7料 -650kcal	中学生 I7料 -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		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
4月18日(木)	◎かみかみ給食 ~よ~くかんで食べると、食べ過ぎを防ぐことができます!~ 【かみかみ給食】 月に1回「かみかみ給食」を実施します。よく噛むことで、消化・吸収がよくなります。また、少量の食べ物でも満腹感が得られ、肥満の予防につながりますよ。	◎かみかみ給食 麦ごはん 牛乳 とりにく肉の照り焼き こんにやく炒め煮 道産子汁	とりにく	牛乳		しょうが	ごめ むぎ	しょうゆ	631 kcal 17.9 % 22.8 % 2.2 g	779 kcal 17.0 % 20.7 % 2.6 g
4月19日(金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレツ 野菜ソテー みかんゼリー	ふたにく	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールー	729 kcal 21.4 % 20.6 % 2.5 g	892 kcal 25.0 % 23.6 % 3.1 g
4月22日(月)	★キムチチャーハン 牛乳 肉団子 (2個) わかめのサラダ 野菜スープ	ふたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ キムチ しょうが にんにく	ごめ	あぶら	中華スープストック しょうゆ しお	-	722 kcal 14.1 % 27.3 % 3.4 g
4月23日(火)	【はっと汁】 給食では、昔なつかしい郷土料理も登場します。今月は「はっと汁」です。別名、「ひつつみ」や「つめり」と呼ばれたりもします。小麦粉を練った生地を、薄く伸ばして汁に入れて煮込みました。沢山の野菜のうまみがとけ出したおいしいはっと汁です。	金芽米ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごま和え はっと汁	ふたにく	牛乳			ごめ		663 kcal 15.5 % 25.8 % 1.9 g	827 kcal 14.9 % 23.6 % 2.3 g
4月24日(水)	【パンの食べ方】 パンを食べる前には、きれいに手を洗いましょう。そして、そのまま食べるのではなく、一口分ずつちぎって口に運びましょう。ゆっくりよくかんで食べると、誤嚥を防ぐだけでなく、食材のおいしさじっくりと感ずることができます。	コッパン 牛乳 とりにく肉のケチャップソースかけ かぼちゃサラダ コーンスープ 河内晩柑	とりにく	牛乳			パン		678 kcal 15.6 % 25.4 % 2.4 g	826 kcal 15.3 % 25.4 % 3.1 g
4月25日(木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ 海藻スープ	ふたにく	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ごめ	あぶら	しょうゆ みそ トウバンジャン テンメンジャン	601 kcal 12.0 % 25.8 % 1.6 g	749 kcal 11.5 % 23.4 % 2.2 g
4月26日(金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 根菜の煮物 にらたま汁	さば	牛乳				ごめ	しお	689 kcal 16.0 % 29.1 % 1.4 g	856 kcal 15.4 % 27.4 % 1.7 g
4月30日(火)	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ (2個) 豆もやしナムル マーボー豆腐	ふたにく	牛乳				ごめ むぎ	しょうゆ	690 kcal 16.0 % 29.1 % 2.2 g	862 kcal 14.0 % 25.9 % 2.6 g

18	19	22	23	24	25	26	30
胆沢第一小	○	○	×	○	○	○	○
南都田小	○	○	×	○	○	×	○
若柳小	○	○	×	○	○	○	○
衣川小	○	○	×	○	○	○	○
衣里小	○	○	×	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	×	○	○	○	○

♪ 献立表を参考にしてください♪



給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜、汁物がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いてみて下さい☆ご家庭でもぜひ給食の話題に触れてみてはいかがでしょうか。

◎3月分使用食品(産地)

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	マッシュルーム水煮	日本
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	北海道、国内		にんじん	千葉県、埼玉県、徳島県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	パン粉	アメリカ		チーズ	ニュージーランド他		ごぼう	奥州市、岩手町		冷凍ホールコーン	北海道
	じゃがいも	北海道		豚肉	奥州市、岩手県		生しいたけ	奥州市		冷凍平さやいんげん	スペイン
	里芋	国内		鶏肉	岩手県		干しいたけ	日本		冷凍ブロッコリー	エクアドル
	カレールー	日本		肉団子	北海道、青森県他		ねぎ	奥州市			
	米粉	奥州市		ヒレカツ	アメリカ		きゅうり	宮崎県、群馬県		冷凍かぼちゃ	秋田県、青森県他
	ごま	中南米		ベーコン	スペイン他		キャベツ	千葉県		はるか	愛媛県他
	ゼリー	日本		桜焼売	日本、ベトナム		こんにやく	群馬県			
	米油	日本		卵	奥州市、国内		ニラ	栃木県			
	ごま油	南アフリカ		豆腐、焼き豆腐	奥州市		ピーマン	宮崎県			
	ノンエッグマヨネーズ	国内		挽き割り納豆	奥州市		たけのこ水煮	タイ			
	でん粉	北海道		大豆	北海道		たまねぎ	北海道			
	緑豆春雨	中国		まんてん大豆	国産		しょうが	日本			
	りんごジャム	日本		みそ	奥州市		にんにく	日本			
	ひし餅	国内		油あげ	奥州市		しめじ	長野県			
				カニ玉	日本		えのきだけ	宮城県			
				ホキ	ノルウェー		なめこ	宮城県			
				赤魚	アラスカ		小松菜	奥州市、一関市			
				さばみりん干し	大槌町、山田、宮古		白菜	群馬県			
		いか、イカボール	ペルー、チリ	もやし、豆もやし	雲石町						
		さつま揚げ	タイ、米国	チンゲンサイ	奥州市						
		かまぼこ、なると	ロシア、米国	レンコン	徳島県他						
		あさり	中国(国内加工)	木耳	熊本県、静岡県						
		ちくわ	アメリカ、タイ、ベトナム	ほうれんそう	奥州市						
		削り節	日本	アスパラ菜	奥州市						
		のり	日本	こまつな	奥州市						
		芽ひじき	大分県	菜花	奥州市						
		わかめ	三陸、韓国								
		めかぶ	岩手県								
		海草ミックス	韓国、日本								
		結び昆布	北海道釧路								
		中華くらげ	タイ								

◎4月分使用予定食品(産地予定)

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	冷凍むぎ枝豆	タイ
	パン用小麦粉	岩手県					にんじん	千葉県、埼玉県、徳島県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麩	日本					ごぼう	奥州市、岩手町		冷凍ホールコーン	北海道
	マカロニ	カナダ		豚肉	奥州市、岩手県		生しいたけ	奥州市		冷凍平さやいんげん	スペイン
	じゃがいも	北海道		鶏肉	岩手県、日本		干しいたけ	日本			
	里芋	九州		肉団子	宮城県、鹿児島		ねぎ	奥州市		河内晩柑	愛媛県他
	カレールー	日本		ウインナー	千葉県、群馬県他		きゅうり	宮崎県、群馬県			
	すいとん粉	日本、アメリカ他		ベーコン	千葉県、群馬県他		キャベツ	千葉県			
	クレープ	日本		オムレツ	日本		こんにやく	群馬県			
	みかんゼリー	日本		卵	奥州市、国内		ニラ	栃木県			
	ごま	パラグアイ		豆腐	奥州市		ピーマン	宮崎県			
	米油	日本		油あげ、生揚げ	奥州市		たけのこ水煮	タイ			
	ごま油	南アフリカ		大豆	北海道		たまねぎ	北海道			
	ノンエッグマヨネーズ	国内		がんもどき	カナダ他		しょうが	日本			
	でん粉	北海道		高野豆腐	日本		にんにく	日本			
	緑豆春雨	中国		みそ	奥州市		しめじ	長野県			
				小豆	北海道		えのきだけ	宮城県			
				豚肉コロッケ	日本		なめこ	宮城県			
				ぎょうざ	日本		えりんぎ	長野県			
				赤魚	アラスカ		なめたけ	日本			
		いわし	日本	小松菜	奥州市、一関市						
		さわら	メキシコ	白菜	群馬県						
		さば	ノルウェー	もやし、豆もやし	雲石町						
		さつま揚げ	タイ、米国	チンゲンサイ	奥州市						
		かまぼこ、なると	ロシア、米国	レンコン	徳島県他						
		すき昆布	岩手県	ほうれんそう	奥州市						
		めかぶ	三陸	みつば	千葉県						
		芽ひじき	大分県	こまつな	奥州市						
		わかめ	三陸	かぼちゃ	メキシコ						
		すき昆布	岩手県								
		角切り昆布	日本								