

4月 学校給食予定献立表

	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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。	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 11歳† -650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 11歳† -830kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満	
			①たんば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				
ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期の給食が始まります。学校給食は、栄養バランスのよい食事を子どもたちに提供することで、心身の健康保持・増進を図っています。また、「生きた教材」として、正しい食事のあり方、マナー等を学習します。 	8 (火)	★ゆかりごはん 牛乳		牛乳		しそ	こめ		しお す		757 kcal 16.1 % 26.4 % 2.3 g	
		手作りつくね	とりにく たまご			たまねぎ れんこん しょうが	パンこ さとう かたくりこ		しお しょうゆ みりん さけ			
		こんにゃくの炒め煮	さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
		真沢山のみそ汁	豆腐 あぶら あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ						
		お祝いデザート★（胆沢中）	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ					
	9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				595 kcal 16.1 % 28.4 % 2.1 g	746 kcal 15.4 % 26.3 % 2.4 g
		ホキの南蛮漬	ホキ		にんじん ビーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	す しょうゆ さけ いちみつがらし			
		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 さけ みりん			
		すまし汁			にんじん	はくさい なめこ	ふ		しょうゆ しお さけ			
		お祝いデザート★（衣川中）	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ					
	10 (木)	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳			パン				626 kcal 14.1 % 32.3 % 2.9 g	758 kcal 13.7 % 30.9 % 3.7 g
		ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しお こしょう す			
ポテトサラダ					たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	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	キャベツ たまねぎ しめじ	かたくりこ パンこ さとう		スープストック しお こしょう ワイン しょうゆ みりん				
お祝いデザート★（第一小、衣川小、衣里小）		とうにゅう			いちご	さとう みずあめ						
※胆沢第一小1年生簡易給食です。（ミルクコッペパン、牛乳、お祝いデザート）												
11 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				603 kcal 15.8 % 26.0 % 1.8 g	772 kcal 15.4 % 24.5 % 2.0 g	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう				
	ブロッコリーのごま和え		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
	じゃがいものみそ汁	こおり豆腐 みそ		チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
	お祝いデザート★（若柳小）	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ						
※胆沢第一小1年生簡易給食（テーブルロールパン、牛乳）、若柳小1年生簡易給食（テーブルロールパン、牛乳、お祝いデザート）です。												
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				577 kcal 18.1 % 25.4 % 2.1 g	717 kcal 17.4 % 23.1 % 2.4 g	
	とりにく 鶏肉 の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ				
	ゆかり和え			にんじん	もやし キャベツ しそ	さとう		しお しょうゆ す				
	豚汁	ぶたにく 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ				
お祝いデザート★（南都田小）												
15 (火)	◎進級・入学お祝い給食◎										583 kcal 20.5 % 32.1 % 3.0 g	708 kcal 20.1 % 30.5 % 3.6 g
	ごま 五目 ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だけのこ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう		しょうゆ しお みりん				
	たら （お肉用） の西京焼き	たら みそ				さとう		さけ				
	おふう和風サラダ	ささみ		ごまつな にんじん	もやし	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう しお				
	はな花なるとのすまし汁	豆腐 とりにく なると		にんじん	だけのこ	はるさめ		しょうゆ しお さけ みりん				
16 (水)	よこわ横割り丸パン 牛乳		牛乳			パン				588 kcal 14.0 % 30.3 % 2.3 g	711 kcal 13.7 % 29.2 % 2.8 g	
	ハンバーグ きのことソースがけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えりんぎ	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ケチャップ ワイン ちゅうのうソース しお				
	だいこん大根サラダ			にんじん	だいこん きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう				
	マカロニ入りスープ	チキンハム		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ		スープストック しお こしょう ワイン				

今年度も1年間
よろしく願いいたします

- ＜所長＞
★千葉 典弘
＜栄養士＞
☆和賀 裕美

＜ポイラー技師＞
山崎 正勝
- ＜運転手兼調理員＞
徳田 修
岩渕 司
千葉 孝信
- ＜調理師・調理員＞
千葉 敏恵
石川 美紀
千田 万美
☆佐藤 弘美
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
☆千田 悟
- ※☆印は、今年度着任した職員です。

		8	9	10	11	14	15	16
へ給食実施予定へ	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	×	○1年なし	○	○	○	○	○
	衣里小	×	×	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○
	衣川中	×	○	○	○	○	○	○

ご入学・ご進級おめでとうございます。希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしく願いいたします。

4月 学校給食予定献立表

＜給食センターブログ＞
http://isawas.blog.fc2.com/

胆沢学校給食センター ブログ



給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。	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 14歳† -650kcal	中学生 14歳† -830kcal	
			①たんば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		たんばく質13～20% 脂質20～30%	たんばく質13～20% 脂質20～30%	
										塩分2g未満	塩分2.5g未満	
4月17日（木） 【かみかみ給食】 毎月1回、「かみかみ給食」を実施しています。よく噛んで食べることで、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、肥満の予防にもつながりますよ。	17 (木)	◎かみかみ給食◎ ～毎月一度、かみかみ給食があります！よく噛むことで、あごが丈夫になります～										
ごはん 牛乳			牛乳				こめ					
鶏肉のから揚げ		とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ	628 kcal 18.2 % 29.1 % 2.2 g	782 kcal 17.2 % 26.8 % 2.4 g	
五目豆		だいず		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにやく	さとう		しょうゆ さけ みりん			
	18 (金)	小松菜と大根のみそ汁	こおりどうふ みぞ		こまつな にんじん	だいこん もやし						
		まんてん黒豆	くろめ				さとう		しお			
		麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ				
		厚焼き玉子	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお す みりん	595 kcal 16.9 % 25.9 % 1.9 g	735 kcal 15.9 % 23.8 % 2.2 g	
	21 (月)	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きゅうり えだまめ きりほしだいこん	さとう	あぶら	す しょうゆ			
		道産子汁	ぶたにく どうふ みぞ		にんじん	たまねぎ ねぎ コーン しょうが	じゃがいも	あぶら バター	さけ			
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		酢豚	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す クチャップ さけ ちゅうかスープストック	592 kcal 14.6 % 24.0 % 2.0 g	737 kcal 13.8 % 22.0 % 2.4 g	
4月25日（金） 【ポークカレー】 大人気のポークカレーです。じゃがいもは約50kg、たまねぎは約60kg、にんじんは約20kg、豚肉は約40kg使います。大きな釜でじっくりと具を炒めて煮込んだおいしいカレーです。	22 (火)	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ しお す			
		海藻スープ	どうふ	めかぶ		たまねぎ ねぎ			ちゅうかスープストック しお こしょう しょうゆ			
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい				
		さばの塩焼き	さば						しお	633 kcal 16.1 % 33.1 % 2.0 g	793 kcal 15.4 % 31.3 % 2.3 g	
	23 (水)	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが いとこんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		キャベツのみそ汁	なまあげ みぞ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ						
		コッペパン 牛乳		牛乳				パン				
		鶏肉のケチャップソースがけ	とりにく					さとう		クチャップ スープストック こしょう ワイン	631 kcal 16.7 % 26.5 % 2.7 g	757 kcal 16.4 % 25.4 % 3.4 g
	24 (木)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
		コーンスープ	ベーコン	なまクリーム		コーン たまねぎ クリームコーン			ホワイトルウ しお こしょう スープストック			
		かわち晩柑				かわちばんかん						
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
	25 (金)	焼き餃子（2個）	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ しお	574 kcal 15.3 % 24.8 % 2.1 g	718 kcal 14.4 % 22.6 % 2.4 g	
		キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ こんにやく はくさい たまねぎ だいこん にんにく しょうが ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ ぎょしょう とうがらし みりん さけ			
		卵スープ	たまご		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ			
		麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ				
4月30日（水） 【チリコンカン】 チリコンカンとは、アメリカ南部・テキサス州の郷土料理です。ひき肉と野菜や豆を、トマトで煮込んでいます。チリパウダーを使うのが特徴です。チリコンカンを、背割りコッペパンにはさんで食べるとおいしいですよ。	28 (月)	ポークカレー	ぶたにく		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	カレールウ	727 kcal 9.5 % 26.3 % 1.8 g	930 kcal 8.8 % 25.7 % 2.2 g	
ポテトコロッケ		ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ しお				
ヨーグルトあえ			ヨーグルト かんてん		パイナップル みかん もも	りんごゼリー ぶどうゼリー	さとう					
ごはん 牛乳			牛乳				こめ					
	30 (水)	真沢山の手作り卵焼き	たまご とりにく		にら にんじん	たまねぎ ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ	576 kcal 16.2 % 28.3 % 1.8 g	713 kcal 15.4 % 25.6 % 2.0 g	
		ごま和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		たぬき汁	あぶらあげ みぞ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく まいたけ ねぎ		あぶら				
		背割りコッペパン 牛乳		牛乳				パン				
	30 (水)	チリコンカン	ぶたにく だいず いんげんまめ		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく		あぶら	クチャップ しお スープストック チリパウダー	605 kcal 14.9 % 32.0 % 2.9 g	732 kcal 14.5 % 30.7 % 3.6 g	
		フレンチサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう			
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ	じゃがいも		ワイン スープストック しお こしょう			

へ給食実施予定へ		17	18	21	22	23	24	25	28	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	○	○	×	○	○	○	○	○	○

今年度も、安全・安心でおいしい給食をつくります



がっこう給食は、こ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、安心・安全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。



毎月、献立表を配布します

ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合には、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。