

予定献立表 (4月)

奥州市立水沢小学校 令和7年度



水沢小学校のブログに給食の献立などを載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください。



日にち	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
9 (水)	1年生なし	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 白菜のお浸し ふのり汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ ふのり みそ	ごめ さとう あぶら たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ		660kcal 21.3g 24.5g 1.6g	進級おめでとうございます。学年が上がって、みなさんの体も大きく成長していることでしょう。それに合わせて、給食の量も少しずつ増えています。勉強や運動をがんばることができるように、しっかり食べて丈夫な体を作っていきましょう。
10 (木)	1年生なし	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ジャンボ白金豚 餃子 春雨とキャベツの炒め物 チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン	ごめ さとう こむぎこ あぶら はるさめ こまあぶら にんじん キャベツ ピーマン にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ		595kcal 19.2g 13.6g 1.4g	給食当番の人は、白衣、ぼうし、マスクを忘れず身につけていますか？かみの毛はぼうしの中きちんとして入っていますか？給食当番は、しっかりと手を洗い、身支度を整えてから、給食の配膳をしましょう。
11 (金)	2、6年生 お1年生給食	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 なめこ汁 煎餅のポップパン(いちごジャム) 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ごめ パンこ あぶら さとう こむぎこ さとう いちご		642kcal 25.6g 18.6g 2.1g	今日から1年生も給食が始まります。水沢小学校の給食室は、630名分の給食を栄養職員1名、調理員6名で作っています。おいしい給食作りをがんばりますので、よろしくお願ひします。学年が上がって、ごはんやおかずの量が少しずつ増えています。今は多いと感じる人がいるかもしれませんが、みなさんの成長に必要な量なので、少しずつでも食べられるようになってくれると嬉しいですね。
14 (月)	全校あり 入学準備あり献立	わかめごはん(自校) 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なると とうにゅう	ごめ かたくりこ あぶら ごま さとう はるさめ さとう いちご		653kcal 23.6g 17.6g 1.6g	今日は進級・進級したみなさんにお祝いの気持ちを含めた給食です。鶏肉のから揚げは人気メニューですね。1年生のみなさんも、早く給食の準備のしかたを覚えてください。そして、なんでもよく食べて、元気に勉強や運動をしましょう。
15 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼き 鶏煎煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	ごめ さといも あぶら さとう にんじん もやし こまつな		621kcal 25.9g 16.3g 2.5g	給食のお米は奥州市で作られている「ひとめぼれ」という品種です。粘りが強く、冷めてもおいしいのが特徴です。水沢小学校の給食は、黄金製パンさんがごはんを炊く日と給食室で炊く日があります。
16 (水)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 鶏煮 ナムル 汁ピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく	ごめ あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんじん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ たら		678kcal 17.5g 21.8g 1.6g	みなさんは正しい食器の置き方を知っていますか。今日の給食では、手前の左にごはん、右にみそ汁、ごはんのみそ汁の間の奥におかず、牛乳は右奥になります。配膳の時は気をつけて食器を置いてみましょう。
17 (木)	全校あり	ポップパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜サラダ ベーコンチャウダー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン ベーコン ぎゅうにゅう	ごむぎこ じゃがいも オリーブあぶら あぶら		697kcal 25.3g 26.2g 3.2g	スパニッシュオムレツは、スペイン風のオムレツです。じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草などの具材を炒め、卵に混ぜて焼きます。給食では鉄板に流して焼くので、四角い形になりました。
18 (金)	全校あり	煮ごは 牛乳 こんにゃくサラダ チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごめ むぎ じゃがいも あぶら みかん もも パイン		672kcal 19.8g 16.8g 2.8g	カレーは定番の人気メニューですね。たくさん具材を煮込むことでおいしいカレーができます。スプーンでごはんをすくい、カレーにつけて食べると、ごはんの赤い容器が汚れなくてよいですね。
21日(月)は授業参観の振替休日です。							
22 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 三色そば ブロッコリーサラダ わかたけみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ とうふ わかめ みそ	ごめ さとう あぶら さとう あぶら たけのこ ねぎ		639kcal 27.5g 18.0g 2.6g	たけのこは大きくなるのが早く、一日に70センチメートルも伸びるそうですよ。たけのこはおなかの中をきれいに掃除する働きがあります。春が旬のたけのこを食べて、おなかも元気にしましょう。
23 (水)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 アジフライ(パックソース) 五目きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく たまご とうふ	ごめ パンこ こむぎこ あぶら さとう こま あぶら かたくりこ		652kcal 24.0g 17.5g 1.8g	アジは味がよいからこの名が付いたともいわれるほど、おいしくて昔から日本人が食べていた魚です。今日はカラッと揚がったアジフライに、パックのソースをかけて食べてください。
24 (木)	全校あり	中華麺 牛乳 肉シュウマイ(2こ) 中華和え 醤油ラーメンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぶたにく なると	ごむぎこ こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら さとう こま あぶら		762kcal 30.4g 19.5g 3.8g (汁を全て飲んだ場合)	給食のラーメンは、野菜をたくさん入れて作っています。おかずと組み合わせることで、栄養バランスもよくなります。それでもいつもの汁物より塩分が多いので、具以外のスープは残してもかまいません。
25 (金)	誕生日給食 全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のピリ辛和え 豚汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ さとう	ごめ さとう さとう こまあぶら こま あぶら さとう みかん		635kcal 27.0g 14.0g 2.0g	今日は誕生日給食です。4月生まれのみなさんおめでとうございます！奥州市の学校給食で食べられる牛肉や豚肉、鶏肉は全て若手県産です。若手県産が盛んで、給食でもおいしいお肉が食べられます。今日は鶏肉と豚肉が使われているので、味わって食べてください。
28 (月)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 赤魚の塩焼き じゃがいものそば煮 豆腐と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう あかう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ にんじん たまねぎ むぎえだまめ にんじん だいこん ねぎ		613kcal 25.5g 15.4g 1.7g	じゃがいもは、ビタミンBやビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、熱を加えると壊れてしまうのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強いのでビタミンCをとるのに優れた食品です。
29日(火)は昭和の日でお休みです。							
30 (水)	子どもの日献立 全校あり	たけのこごはん(自校) 牛乳 カツオ草田揚げ なめたけ和え 五色麩のすまし汁 かしわもち	あぶらあげ ぎゅうにゅう カツオ わかめ あずき	ごめ でんぷん さとう あぶら ふ さとう みずあめ こめこ		664kcal 23.7g 15.0g 2.6g	今日は少し早いですが、子どもの日給食です。端午の節句ともいい、子どもの健やかな成長を願う日です。たけのこのようにぐんぐん成長するように、カツオは困難にも勝つように、という願いを込めました。かしわもちは、一関市の和菓子屋さんで作られたものです。
5月1日(木)・2日(金)は午前授業のため、給食はありません。							

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。