

予定献立表 (4月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度



水沢小学校のブログに給食の献立や給食時間の様子を載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください。



日	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作る	おもに熱や力になる	体の調子を整える・病気にかりにくくする	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
			たんぱく質・ミネラルの多い食品	たんぱく質の多い食品 炭水化物・脂質の多い食品	ビタミン・食物繊維の多い食品		
10 (水)	1年生なし	ごはん 牛乳 スナックレバー かりぼりおえ わかめ汁	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	こめ	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん だいこん ながねぎ	656kcal 21.8g 17.7g 2.7g	進級おめでとうございます。学年が上がり、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。
11 (木)	1年生なし	麦ごはん(自校) 牛乳 きびなごフライ(2こ) チャプチェ クッパスープ	ぎゅうにゅう きびなご ふたにく ふたにく たまご	こめ むぎ	しょうが ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	692kcal 25.3g 20.9g 1.9g	給食当番の人は、白衣、ぼうし、マスクを忘れず身に付けていますか?かみの毛はぼうしの中にきちんと入っていますか?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。
12 (金)	2~6年生	テーブルロールパン 牛乳 マカロニグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく パター きゅうにゅう チーズ ベーコン	こむぎこ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ	600kcal 20.4g 24.9g 2.2g	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名分の給食を栄養教諭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、よろしくお祈りします。 学年が上がり、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。
	お1年生給食	テーブルロールパン 牛乳 マカロニグラタン お祝いいちごゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく パター きゅうにゅう チーズ とうにゅう	こむぎこ	たまねぎ しめじ いちご		
15 (月)	入学・進級お祝い献立	彩りごはん(自校) 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のごまおえ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ とうにゅう	こめ さとう	のざわな しそ かぶ だいこん にんじん しょうが にんじん ほうれんそう しめじ もやし にんじん えのきたけ ながねぎ いちご	643kcal 22.5g 16.6g 1.9g	今日は進級・進級したみなさんにお祝いの気持ちを込めた給食です。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。
16 (火)	全校あり	ごはん 牛乳 揚げきょうざ(2こ) もやしの炒め物 春雨スープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ふたにく ベーコン	こめ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さとう ごま はるさめ にんじん たまねぎ にら	653kcal 19.1g 20.4g 1.3g	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。
17 (水)	全校あり	金身米ごはん(自校) 牛乳 サバの塩焼き 筑前煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう サバ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ	だいのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ インゲン だいこん なめこ ながねぎ	637kcal 27.2g 17.3g 2.5g	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。
18 (木)	全校あり	麦ごはん 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト チキンカレー	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	こめ むぎ	にんじん きゅうり キャベツ もやし こんにゃく みかん もも パイン あぶら じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ にんじん	672kcal 19.8g 16.8g 2.8g	カレーは定番の人気メニューですね。たくさんの具材を煮込むことでおいしいカレーができあがります。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。
19 (金)	全校あり	黒糖コッパン 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 ベーコン たまご ベーコン きゅうにゅう	こむぎこ こくとう	たまねぎ ほうれんそう トマト にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	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。
22日(月)は授業参観の振替休日です。							
23 (火)	全校あり	金身米ごはん(自校) 牛乳 三色そばろ 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 わかめ とうふ みそ	こめ	えだまめ しょうが にんじん ブロッコリー コーン たけのこ ながねぎ	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。
24 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) 五目きんぴら かき玉汁	ぎゅうにゅう アジ ふたにく とうふ たまご	こめ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく にんじん えのきたけ こまつな	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。
25 (木)	全校あり	中華麺 牛乳 海藻サラダ 手作り桜シュウマイ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさか しのり とりにく えび ふたにく みそ	こむぎこ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ コーン にら ながねぎ にんにく しょうが	747kcal 32.5g 14.9g 3.6g (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ので、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。
26 (金)	誕生日給食	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のピリ辛おえ 豚汁 いちごゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ みそ	こめ	さとう さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう さとう さとう	618kcal 27.1g 14.0g 2.3g	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!2種類のデザートから選んでください。奥州市の学校給食で食べられる牛肉や豚肉、鶏肉は全て岩手県産です。岩手県は畜産が盛んで、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。
29日(月)は昭和の日でお休みです。							
30 (火)	子どもの日献立	たけのこごはん(自校) 牛乳 カツオ竜田揚げ 納豆おえ 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 なっとう チーズ わかめ あずき	こめ	たけのこ しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ みつば さとう みずあめ こめこ	681kcal 25.0g 16.6g 2.1g	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しますように、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、一蘭市の和菓子屋さんで作られたものです。
5月1日(水)・2日(木)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。