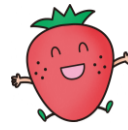


4月給食予定献立表

2026年4月発行 奥州市立水沢小学校



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 ち	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	主 な 調 味 料	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 (木)	背割コッパン 牛乳 ロングウイナー マカロニサラダ コンソメスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ さとう さとう マカロニ	にんじん きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのき キャベツ パセリ	ケチャップ ソース 赤ワイン マヨネーズ(卵不使用) 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	579kcal 20.8g 25.9g 2.4g	1学期が始まりましたね。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、しっかり食べて丈夫な体を作っていきましょう。
10 (金)	麦ごはん 牛乳 コーンサラダ ポークカレー いちご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎ じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん いちご	イタリアン ドレッシング カレー粉 ソース	685kcal 19.0g 20.1g 2.7g	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。
入学・進級お祝い給食 ~入学・進級おめでとうござます！みなさんの健康と学校生活の充実を願って、お祝い給食が登場します。~							
13 (月)	わかめごはん(自校) 牛乳 さわらの白みそ焼き 筑前煮 桜咲くすまし汁 お祝いいちごゼリー	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく かまぼこ とうにゅう	こむぎ さとう あぶら さとう さといも	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ イングン にんじん だいこん えのき ながねぎ いちご	水あめ 塩 みりん 酒 みりん 醤油 醤油 塩	651kcal 24.8g 14.1g 1.9g	今日は進学・進級したみなさんにお祝いの気持ちを込めた給食です。すまし汁に入っている桜の形のかまぼこは、春の訪れを表しています。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ね。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。
14 (火)	麦ごはん 牛乳 春雨サラダ 麻婆豆腐 甘夏みかん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こむぎ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	はるさめ にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ には みかん(あまなつ)	醤油 酢 ごま油 醤油 醤油 中華だし 酒	743kcal 24.5g 17.5g 2.1g	今年度の水沢小学校の給食室は、628名分を栄養教諭1名、調理員8名で作ります。よろしくお願ひします。そして、2学期からは給食センターから給食が運ばれて来るようになります。給食室で作る給食は残り54回です。味わって食べてくださいね。
15 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のかりんとう揚げ かつのりえ かき玉汁	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし のり とうふ たまご	こむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう	しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし にんじん えのき こまつな	酒 醤油 みりん 醤油	657kcal 25.0g 17.4g 1.8g	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いて赤い容器に入ってくる日と、給食室でごはんを炊く日があります。
16 (木)	黒糖コッパン 牛乳 ミートローフ 春キャベツサラダ オニオンスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ベーコン	こむぎこ ことう パンこ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ パセリ	酒 醤油 みりん コルネスロフ ドレッシング コンソメ 塩 こしょう	652kcal 26.1g 22.8g 2.6g	わたしたちの手には、汚れだけでなく、目に見えないバイキンがたくさんついてます。食事の準備や食べる前には、石けんを使って手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。手を洗ったら、床やかべなどは触りません。今日の黒糖コッパンは、きれいな手で少しずつ食べてみましょう。
17 (金)	麦ごはん(自校) 牛乳 ひじき入り鶏そぼろ 青のりポテトビーンズ 千切り野菜のみそ汁	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす あおのり あぶらあげ	こむぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん こんにゃく しいたけ みつば 酒 醤油 塩	酒 みりん 醤油 塩	672kcal 23.7g 21.6g 1.8g	ひじきには、血をつくるもとになる鉄分と、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが他の海そうに比べて多く含まれています。成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷりの食材ですよ。今日は主菜のそぼろに入っています。ごはんにかけて食べてくださいね。
20日(月)は授業参観の振替休日です。							
21 (火)	ミックスピラフ(自校) 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ウイナー ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こむぎ オリーブあぶら さとう あぶら かたくりこ マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんじん きゅうり ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう 塩 酢 イタリアン ドレッシング コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 塩	598kcal 19.9g 20.6g 2.8g	卵はたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B、鉄分などほとんどの栄養素が含まれているので、完全栄養食品と呼ばれています。しかし、ビタミンCや食物繊維など不足している成分もあります。そんな時は、野菜などを一緒に食べると栄養バランスがよくなりますよ。
22 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風サラダ あさりのみそ汁	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あさり とうふ わかめ みそ	こむぎ さとう	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん だいこん ながねぎ	醤油 みりん マヨネーズ (卵不使用) 酒	642kcal 27.5g 17.8g 2.7g	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。この通りに食器を置くと、食べやすく、美しい配膳ができます。配膳の時は気をつけて食器を置いてみましょう。
23 (木)	中華麺 シヨア(ストロベリー) 春巻き ナムル しょうゆラーメンスープ	だっしふんにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく	さとう あぶら さとう かたくりこ さとう こむぎ こま さとう ごまあぶら あぶら	いちご にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ しょうが しいたけ にんじん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ コーン ながねぎ にんにく には	醤油 塩 醤油 酢 酒 こしょう 醤油ラーメンスープ	767kcal 26.9g 15.7g 3.7g (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。
24 (金)	ごはん(自校) 牛乳 ちくわのカレー風味揚げ じゃがいものそぼろ煮 鶏肉と野菜のみそ汁	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく みそ	こむぎ あぶら さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし ながねぎ	カレーこ 酒 醤油	679kcal 25.0g 18.0g 2.3g	じゃがいもには、ビタミンCという栄養素が多く含まれています。ビタミンCは疲れをとったり、かぜを防いだりする効果があります。忙しい新学期で心も体も疲れている人も多いかと思ひます。じゃがいものそぼろ煮を食べて、疲れをとってくださいね。
27 (月)	ごはん 牛乳 アジの塩焼き 大豆とひじきの煮物 奥州はっと	だっしふんにゅう アジ ひじき だいす あぶらあげ とりにく	こむぎ あぶら さとう	にんじん こんにゃく にんじん だいこん こぼろ しいたけ ながねぎ	塩 醤油 酒 みりん	646kcal 26.3g 15.7g 2.3g	はっとは、小麦粉を水で練った生地を、薄くのばして汁にちぎり入れたものです。東北地方の郷土料理で、「すいとん」や「ひつつみ」と呼ばれることもあります。給食では、多くの調理員さんが釜を囲んで、一気に生地をちぎり入れます。岩手の郷土料理を味わいましょう。
28 (火)	ごはん(自校) 牛乳 ユーリンチー きりばいだいこんちゅうか 切干大根の中華サラダ チンゲン菜のスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンさい	醤油 酢 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 こしょう	654kcal 22.9g 19.5g 2.0g	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。今日は岩手県産の鶏肉を使ったユーリンチーです。味わって食べてくださいね。
29日(水)は昭和の日でお休みです。							
30 (木)	結びパン 牛乳 メバルのムニエルレモンバターソース まめめめサラダ コーンスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう メバル バター だいす ベーコン きゅうにゅう	こむぎ こむぎ じゃがいも	レモンかじゅう パセリ えだまめ きゅうり キャベツ あかビーマン にんじん たまねぎ コーン パセリ	塩 こしょう フレッシュ ドレッシング スープストック こしょう	675kcal 26.2g 30.4g 3.5g	メバルは、大きな目が張り出して見えることから「メバル(目張)」と呼ばれるようになったそうです。春の海釣り釣る魚の代表である「春告魚」と呼ばれたり、「目春」と「春」の字を使って漢字で書くこともあるそうです。

※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。