

4月 給食予定献立表

きゅうしょくよ ていこんだてひょう



2024年4月発行
奥州市立水沢南小学校
<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

| ひとくちメモ | 日(曜) | こんだて名 | おもに体をつくるものになる食品 | おもに体の調子を整えるものになる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもな調味料 | 基準値(8~9歳) 1人あたり たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満 | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---|--|------------------|--|---|----------|--|
| | | | 奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれていません。 | | | | | | |
| 今日から2年生以上の給食がはじまります。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、安全安心でおいしい給食作りに努めます。よろしくお願ひします。 | 9(火) | ★進級お祝い給食★ | | | | | | | |
| | | こしょくのはなごはん(じこう) | | のざわな あかかぶ なす きゅうり にんじん あおじそ | | こめ むぎ | 塩 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 536 kcal | |
| | | たいのしおこうじやき | たい | | | | 塩麹 | 24.1 g | |
| | | ごまあえ | | チンゲンサイ もやし にんじん | | ごま さとう | 醤油 | 14.4 g | |
| | | いわいなるとのすましじる | ★なると とうふ わかめ | だいこん しいたけ ねぎ | | | だし(鯉昆布) 醤油 塩 | 2.8 g | |
| おいわいいちごゼリー | とうにゅう | いちご | | さとう | ゲル化剤 酸味料 | | | | |
| 今日から1年生の給食が始まります。2日間は、かんたん給食からスタートします。まずは、しっかりと手を洗って、きれいな手で食べるようにしましょう。 | 10(水) | せわりコッパン | だっしふんにゅう | | こむぎこ さとう ショートニング | 塩 イースト | 673 kcal | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 25.7 g | | |
| | | ロングウイナー・パッケチャップ | ★ウイナー | | | | トマトチャップ | 30.7 g | |
| | | コールスロー | | きゃべつ きゅうり にんじん コーン レモン | | オリーブオイル さとう | ソイグ マネズ 塩シヨウ | 3.3 g | |
| | | クラムチャウダー | ★ベーコン あさり ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しめじ | | じゃがいも マカロニ オリーブオイル なまクリーム | パシマール 塩 | | |
| | | 1年生 ホットドッグ | ★ウイナー | きゃべつ | | パン あぶら | ソイグ マネズ 塩シヨウ トマトチャップ | | |
| ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| おいわいいちごゼリー | とうにゅう | いちご | | さとう | ゲル化剤 酸味料 | | | | |
| 給食に毎日牛乳がつくのは、成長期のみなさんに必要なカルシウムが多く含まれているからです。牛乳に含まれるカルシウムは、体内の吸収率が高く、効率よく摂取することができます。 | 11(木) | むぎごはん(じこう) | | | | こめ むぎ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 671 kcal | | |
| | | あつやきたまご | たまご | | | でんぷん さとう あぶら | 酢 醤油 発酵調味料 塩 鯉昆布だし | 24.6 g | |
| | | ひじきのいために | ひじき ★さつまあげ | にんじん インゲン | | こんにやく あぶら さとう | 醤油 | 23.9 g | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ | | あぶら | 鯉昆布だし 酒 唐辛子 | 1.9 g | |
| | | さくらのケーキ | にゅうせいひん たまご クリームチーズ ゼラチン | いちご レモン | | こむぎこ さとう あぶら でんぷん チョコレート れんにゅう バター | 着色料 香料 膨張剤 | | |
| 1年生 わかめごはんおにぎり | わかめ | | | こめ むぎ | 塩 | | | | |
| ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| とんじる | ぶたにく とうふ みそ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ | | こんにやく あぶら | 鯉昆布だし 酒 唐辛子 | | | | |
| さくらのケーキ | にゅうせいひん たまご クリームチーズ ゼラチン | いちご レモン | | こむぎこ さとう あぶら でんぷん チョコレート れんにゅう バター | 着色料 香料 膨張剤 | | | | |
| 給食で使用しているカレーは、乳製品やナッツ類を使っていないアレルギー対応のものです。 | 12(金) | むぎごはん(いたく) | | | | こめ むぎ | 658 kcal | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 23.4 g | | |
| | | チキンカレー | とりにく | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | | じゃがいも オリーブオイル | ★カレールー | 17.3 g | |
| | | こまつなサラダ | ツナフレーク | こまつな きゃべつ | | さとう | 酢 塩シヨウ | 2.0 g | |
| | | フルーツヨーグルトあえ | ヨーグルト | りんご パイン みかん パナナ | | さとう | | | |
| 清見オレンジは、「温州みかん」と外国産の「トロピタオレンジ」を合わせたものです。春が旬で、果汁たっぷりで甘みがあり、種が少なく食べやすいオレンジです。 | 15(月) | むぎごはん | | | | こめ むぎ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 552 kcal | | |
| | | とうふハンバーグ | だいす とりにく とうふ | たまねぎ | | ラード でんぷん さとう | 塩 みりん 酵母 香辛料 | 21.9 g | |
| | | なっとうあえ | なっとう チーズ | チンゲンサイ はくさい にんじん | | | めんつゆ | 14.7 g | |
| | | わかめのみそしる | わかめ みそ | ねぎ | | | 煮干しだし | 1.7 g | |
| | | きよみオレンジ | | きよみオレンジ | | | | | |
| 給食では、米に麦などの雑穀を入れて炊いたものが多く出ます。雑穀は、精白米に比べて食物繊維が多く含まれているからです。米80gと麦5gに含まれる食物繊維は同量です。 | 16(火) | むぎごはん(いたく) | | | | こめ むぎ | 618 kcal | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 25.4 g | | |
| | | ほきのなんばんづけ | ホキ | ねぎ | | でんぷん あぶら さとう | 醤油 酢 みりん 酒 唐辛子 | 18.0 g | |
| | | にくじゃが | ぶたにく | たまねぎ にんじん グリンピース | | じゃがいも こんにやく あぶら さとう | 醤油 みりん | 1.9 g | |
| | | ひきなじる | あぶらあげ みそ | だいこん にんじん | | | 煮干しだし | | |
| 毎月17日は、MLBロサンゼルス・ドジャースでプレーしている大谷翔平選手を応援する「大谷デー」です。今日のサラダは、背番号17にちなんで17品目の食材を使いました。レーズンはドジャースがあるカリフォルニアで多く収穫されています。 | 17(水) | ★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。 | | | | | | | |
| | | こくとうコッパン | だっしふんにゅう | | | こむぎこ さとう ショートニング | 塩 イースト | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 693 kcal | |
| | | にとりゅうくしやき | うずらのたまご ベーコン ★ウイナー | | | | | 24.3 g | |
| | | 17ひんもくサラダ | だいす ひじき | きゃべつ だいこん きゅうり コーン えだまめ パプリカ トマト たまねぎ | | ひえ むぎ あわ きび あかまい アマランサス ごま | ★ドレッシング | 28.6 g | |
| | | ABCスープ | ★ウイナー | たまねぎ にんじん | | マカロニ じゃがいも オリーブオイル | スープストック 塩シヨウ | 2.8 g | |
| | | ヨーグルトレーズン | | レーズン | | チョコレート さとう | 乳酸菌 乳化剤 光沢剤 酸味料 香料 | | |
| 給食では、奥州市産の卵を使っています。卵は、完全栄養食と言われるくらいたくさんの栄養素を含んでいます。ビタミンC以外のビタミン、たんぱく質、ミネラルなど豊富です。 | 18(木) | ちゅうかふうおこわ | とりにく | たけのこ にんじん しいたけ | | こめ もちこめ あぶら さとう | 醤油 酒 鶏だし オリーブオイル | 591 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 18.1 g | | |
| | | こめこいりはるまき | ぶたにく | にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ | | こめこ あぶら ラード こむぎこ ショート ニング はるさめ でんぷん さとう | 香辛料 塩 | 23.8 g | |
| | | きりぼしだいこんサラダ | くらげ | きりぼしだいこん にんじん きゅうり | | さとう | 酢 | 3.0 g | |
| | | たまごスープ | たまご | チンゲンサイ たまねぎ | | でんぷん ごまあぶら | 中華スープ 塩シヨウ 醤油 | | |

※19日(金)以降の献立は、裏面に記載していますので、ご覧ください。

| ひとくちメモ | 日(曜) | こんだて名 | おもに体をつくるものになる食品 | おもに体の調子を整えるものになる食品 | おもにエネルギーのものになる食品 | おもな調味料 | 基準値 | |
|---|-----------|--------------|--|----------------------------|------------------|------------------|---|----------|
| | | | 奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。 | | | | I類* -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満 | |
| 給食では、すまし汁には鰹と昆布、みそ汁には煮干しからとっただしを使っています。だしをとるとうま味だけでなく、だしの香りも楽しむことができます。 | 19 (金) | むぎごはん | | | | こめ むぎ | 624 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 21.7 g |
| | | さばのてりやき | さば | | | さとう | 醤油 酒 みりん | 26.3 g |
| | | ちくぜんに | とりにく | にんじん たけのこ しいたけ インゲン | こんにゃく ごまあぶら さとう | | 醤油 みりん 酒 | 22.1 g |
| | | なめこじる | わかめ とうふ みぞ | なめこ だいこん ねぎ | | | 煮干しだし | 2.0 g |
| | | きよみオレンジ | | きよみオレンジ | | | | |
| 今日の汁物は、奥州市の郷土料理「はっと汁」です。はっとは、小麦粉を水で練って薄く伸ばしてゆてたもので、すいとんによく似た料理です。 | 22 (月) | むぎごはん(いたく) | | | | こめ むぎ | 575 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 21.7 g |
| | | ちくさやき | たまご とりにく | たまねぎ にんじん しいたけ | ごまあぶら さとう | | 醤油 塩 酒 | 15.5 g |
| | | かりぼりあえ | くわわかめ | つぼつけ(だいこん) きゃべつ にんじん きゅうり | ごま | | 醤油 | 2.0 g |
| | | おうしゅうはっとじる | ぎゅうにく | はくさい にんじん ごぼう ねぎ | こむぎこ あぶら | | 鰹昆布だし 醤油 塩 みりん | |
| 切干大根にはカルシウムが多く含まれています。このカルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率が高まります。ビタミンDはきのこや魚に多く含まれているので、一緒に調理するといいですよ。 | 23 (火) | むぎごはん(いたく) | | | | こめ むぎ | 609 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 24.6 g |
| | | とりのからあげ | とりにく | しょうが にんにく | でんぷん ごまあぶら あぶら | | 醤油 酒 | 19.3 g |
| | | きりぼしだいこんのいりに | ★さつまあげ | きりぼしだいこん にんじん インゲン しいたけ | こんにゃく あぶら さとう | | 醤油 みりん | 2.0 g |
| | | たまねぎのみそしる | あぶらあげ みぞ | たまねぎ えのきたけ | | | 煮干しだし | |
| 給食のパンは、岩手県産の小麦粉「ゆきちから」と「銀河のちから」を使っています。給食では、できるだけ地元食材を使用しています。 | 24 (水) | スネークパン | だっしふんにゅう | | | こむぎこ さとう ショートニング | 塩 イースト | 639 kcal |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 24.3 g |
| | | えびグラタン | エビ ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ | マカロニ あぶら なまクリーム | | パセリ/パプリカ ワイン | 23.7 g |
| | | かいそうサラダ | わかめ | きゅうり だいこん コーン | | | ★青じそドレッシング | |
| | | ポトフ | ★ウインナー | きゃべつ たまねぎ にんじん | じゃがいも | | スープストック 塩コショウ | 3.0 g |
| | | いちごゼリー | | いちご クランベリー レモン | さとう | | ゲル化剤 香料 酸味料 | |
| さわらは、漢字で魚に春と書きます。これは、春、産卵のために瀬戸内海にやってきて多く捕獲できたためです。春の鱈はさっぱりしていますが、冬の鱈は脂がのって濃厚な味わいが楽しめます。 | 25 (木) | こぎつねごはん | とりにく あぶらあげ | にんじん しょうが | こめ むぎ あぶら さとう | 醤油 塩 酒 みりん | 542 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 26.2 g |
| | | さわらのゆずみそやき | さわら みそ | ゆず | | | | |
| | | もやしのごますあえ | | もやし にんじん チンゲンサイ えのきたけ | ごまあぶら さとう | | 酢 醤油 | 19.0 g |
| | | さわにわん | ぶたにく | だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ | | | 鰹昆布だし 酒 醤油 塩コショウ | 2.6 g |
| 春は潮干狩りシーズンです。今の時期は身が大きくなったあさりがたくさんとれます。あさりには、たんぱく質のほか、ビタミンB12と鉄が多く含まれているので、貧血予防に効果的です。 | 30 (火) | むぎごはん(いたく) | | | | こめ むぎ | 613 kcal | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 23.6 g |
| | | ヤンニョムチキン | とりにく | | でんぷん あぶら さとう | | トマトチャップ 醤油 ジャパン 酒 | 16.8 g |
| | | のりナムル | のり | もやし にんじん ピーマン | ごま ごまあぶら さとう | | 醤油 塩コショウ | 1.8 g |
| | | あさりのはるさめスープ | あさり | チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが | はるさめ でんぷん ごまあぶら | | 中華スープ 醤油 塩コショウ | |
| | | しろごまプリン | にゅうせいひん | | ごま さとう | | 塩 ゲル化剤 香料 乳化剤 | |

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、期待や不安など、さまざまな思いを抱いていることと思います。元気に学校生活を送るためには、日頃の丈夫な体づくりが大切です。生活リズムを整え、栄養・休養・運動を心がけましょう。朝は、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



今年は、約690人の給食を調理師、調理員7人で作ります！地域でとれる旬の食材をたっぷり使って、栄養あるおいしい給食を作ります。1年間よろしくお祈りします。

朝ごはんを食べるといいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

| | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていない | <input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない | <input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている | <input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|