

きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

4月 給食予定献立表



2025年4月発行

奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminame.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とになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	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) 17歳+ -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満		
		※物資等の都合により献立を変更 する場合があります。	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。						
新年度がスタートしました。今日から2年生以上の給食がはじまります。みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるよう、安全安心でおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願いします。	9 (水)	★進級お祝い給食★							
		ごしょくのはなごはん（じこう）		のざわな きゅうり	あかかぶ にんじん	なす あおじそ	こめ むぎ	塩 酢	521 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19.0 g
		おはなのとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	でんぶん さとう	醤油 みりん 酒 鰹昆布だし 香辛料		15.5 g	
		ごまあえ		こまつな もやし にんじん	ごま さとう	醤油		2.5 g	
		なるとのすましじる	とうふ ★なると わかめ	だいこん しめじ		鰹昆布だし 少糖 塩			
1年なし	おいわいいちごゼリー	とうにゅう	いちごビューレ	さとう	酸味料 ビタミンC				
今日から1年生の給食がはじまります。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 (木)	せわりコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう あぶら	塩 イースト	652 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.1 g	
		ロングボークウィンナー・トマトケチャップ	★ボークウィンナー				トマトケチャップ	27.5 g	
		コールスロー		きゅうり にんじん コーン レモン	オリーブオイル	★オリーブ 塩コショウ	3.6 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 バター	★初作め			
		1年生	ホットドッグ	★ボークウィンナー	きゅうり	コッペパン	★オリーブ トマト ケチャップ 塩コショウ		
	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	いちごビューレ	さとう	酸味料 ビタミンC				
給食に毎日牛乳がつくのは、成長期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 (金)	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		659 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.8 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	17.1 g		
		わかめサラダ	わかめ	だいこん コーン		★青じそドレッシング	2.0 g		
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	りんご パナナ いちごかじゅう	さとう	ゲル化剤 香料 酸味料 ビタミンC			
		1年生	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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				
	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう	ゲル化剤 香料 酸味料 ビタミンC				
4月13日から10月13日まで大阪・関西万博が開催されます。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で、約160の国と地域が参加するそうです。万博開催期間中、開催地や参加国の料理が登場しますので、楽しみにしてください。	14 (月)	★大阪の郷土料理を味わおう★ 大阪市の夢洲で大阪・関西万博が開催されます。							
		かやくごはん（じこう）	あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	鰹昆布だし 酒 醤油 塩	582 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.6 g	
		えびのくしかツ・バックソース	えび たまご		ばんこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	塩 ソース	21.2 g		
		こまつなとあぶらあげのたいだん	あぶらあげ	こまつな はくさい	さとう	醤油 みりん	3.7 g		
		せんばじる	サバ	だいこん ねぎ しょうが		酒 醤油 塩 鰹昆布だし			
さくらもち	あずき	さくらのほ	もちごめ さとう	塩					
魚のタラにはさまざまな種類がありますが、日本でとれるのは、マダラ、スケトウダラ、コマイの3種類です。今日はスケトウダラを使っています。あっさりとした白身魚で食べやすいのが特徴です。	15 (火)	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		545 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.3 g	
		たらのさいきょうやき	たら みそ					11.9 g	
		やさしいため	ふたにく	きゅうり もやし にんじん にら にんにく しょうが	あぶら さとう	醤油 塩 酒	2.1 g		
		せんべいじる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	★かやきせんべい あぶら	煮干しだし 醤油 みりん 酒			
			こくとうコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう あぶら	塩 イースト	625 kcal	
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。	16 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8 g		
		マカロニグラタン	とりにく 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	塩 バター ベーキングパウダー	21.1 g		
		イタリアンサラダ		きゅうり にんじん ブロッコリー コーン		★イタリアン ドレッシング	2.6 g		
		ポトフ	★ウィンナー	はくさい 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			

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもな調味料	基準値(8〜9歳) 1杯分 -650kcal たんぱく質13〜20% 脂質20〜30% 食塩2g未満
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 ★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。				
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。夢を実現するためには、心身の健康が大切です。そのために栄養バランスの取れた食事、定期的な運動、適切な睡眠を心がけましょう。	17 (木)	★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。					
		わかめごはん(じこう)	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	596 kcal
		ドジャースブルーのショア	だっしふんにゅう		さとう	サラダ油 香料 ビタミンD	26.5 g
		あじのビッグフライ	あじ		★ばんこ こむぎこ あぶら	塩	16.8 g
		ほねぶとなっとうあえ	なっとう チーズ	こまつな はくさい にんじん		めんつゆ	2.3 g
		さんとうりゅうじる	ふたにく とうりゅう どうふ みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	こんにゃく ごま あぶら	煮干しだし 酒	
がんづきは、岩手県の郷土料理で、おやつや農作業の合間に食べられてきたお菓子です。名前の由来は、丸い形の上にM字に乗せられたこまが、満月に向かって飛んでいる鳥の雁（ガン）に見えるからといわれています。	18 (金)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		670 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3 g
		ぶたのしょうがいため	ふたにく	たまねぎ しょうが	あぶら さとう	醤油 みりん 酒	21.1 g
		カレーふうみきんぴら		ごぼう にんじん ピーマン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 カレー粉	1.9 g
		かきたまみそしる	たまご どうふ みそ わかめ	しめじ		煮干しだし	
		がんづき	みそ		こむぎこ さとう あぶら こま	酢 重曹	
砂糖はお肉をやわらかくする効果があります。料理を始める前に肉に少量の砂糖をまんべんなくすりこんでおくと、肉汁が流れ出にくくなり、しっとりやわらかく、ジュシーに仕上がります。	21 (月)	むぎごはん(じこう)			こめ むぎ		604 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3 g
		とりのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	醤油 酒	19.4 g
		ひじきのいために	★さつまあげ ひじき	にんじん インゲン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん 鰹昆布だし	2.0 g
		じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
金芽米は、栄養、うま味を残して精米した無洗米です。水分をたくさん吸収するため、ごはん一粒一粒がふっくらと膨らみます。いつもと同じ量のごはんではエネルギーと糖質が約15%オフできます。	22 (火)	きんめまいごはん(いたく)					540 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3 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	15.4 g
		かりぼりあえ	くきわかめ	つぼづけ(だいこん) きゃべつ きゅうり にんじん	ごま	醤油 塩 酒	2.1 g
		なめこじる	どうふ みそ	なめこ こまつな		煮干しだし	
ロシア発祥のミモザサラダは、黄緑色の卵黄が、春に咲くミモザの花に見えることから名づけられました。給食では、いりたまこを使ってミモザの花を表現しています。	23 (水)	スネークパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう あぶら	塩 イースト	656 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2 g
		ミートローフ	ふたにく とりにく とうりゅう	たまねぎ にんじん インゲン	★ばんこ さとう	トマトチャップ リース ワイン 塩コショウ	24.7 g
		ミモザサラダ	たまご	きゃべつ きゅうり		★フレンチドレッシング	2.6 g
		ABCスープ	★ウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック 塩コショウ	
		とうりゅうプリン	とうりゅう		さとう あぶら	塩 乳化剤 加糖パウダー 香料	
みそは、日本の伝統的な調味料です。給食のみそは、奥州市産、岩手県産の大豆を米麹と塩で発酵させて作ったものを使用しています。大豆の栄養がとれるだけでなく、発酵させることで消化吸収が高まります。	24 (木)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		630 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1 g
		さばみそ	さば みそ		さとう でんぷん	酒 みりん	23.9 g
		ちくぜんに	とりにく	たけのこ にんじん しいたけ インゲン	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 酒 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	
	25 (金)	★お弁当の日★ 授業参観日です。お弁当を忘れずに持ってきてください。					
	28 (月)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		625 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8 g
		こおりどうふのあげに	とりにく こおりどうふ	たまねぎ にんじん しょうが	でんぷん あぶら さとう	醤油 みりん 鰹昆布だし	20.2 g
		いそべあえ	のり	チンゲンサイ もやし にんじん		醤油	1.6 g
		おうしゅうはっとじる	ぎゅうにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	はっと(ナンキキリ) あぶら	鰹昆布だし 醤油 みりん 塩 酒	
切干大根にはカルシウムが多く含まれています。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、一緒に調理したり、食べたりするといいですよ。	30 (水)	こめこいりラーメン			こむぎこ こめこ	塩 かん水	703 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9 g
		みそラーメンスープ	ふたにく	きゃべつ たまねぎ にんじん にら コーン きくらげ にんにく しょうが		醤油 塩	26.1 g
		こめこいりはるまき	ふたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しいたけ しょうが	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	醤油 塩 乳化剤 発酵調味料 酵母汁 塩	3.3 g
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりにく ★クラゲ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら さとう	醤油 酢 唐辛子	