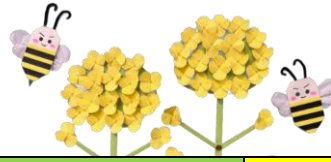


4月 給食予定献立表

きゅうしょくよ ていこんだてひょう



2026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のになる食品		おもな調味料	基準値(8~9歳) 174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満					
			奥州市産の食材は 赤字 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。													
<p>★進級お祝い給食★</p> <p>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。よろしくお願ひします。</p>	9(木)	★進級お祝い給食★														
		いろいろはなごはん(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	552 kcal						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							21.9 g						
		あかうおのしおこうじからあげ	あかうお				でんぷん	あぶら	塩糖	17.8 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	1.5 g				
		なるとのすましじる	どうぶ	★なると	わかめ	だいこん					鯉昆布だし	醤油	塩			
おいわいいちごゼリー	とうにゅう			いちごピューレ	いちごかしじゅう	さとう			酸味料	ビタミンC						
<p>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。</p> <p>カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、筋肉を動かす、イライラを抑える、出血の血液凝固などさまざまなはたらきがあります。</p>	10(金)	むぎごはん(いたく)				こめ	むぎ				627 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									21.4 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	★加-卵	16.2 g			
		かいそうサラダ	わかめ			きゃべつ	だいこん	コーン				★青じそ	レタック	1.9 g		
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト			みかん	パイン	バナナ	さとう							
		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	★加-卵						
おいわいいちごゼリー	とうにゅう			いちごピューレ	いちごかしじゅう	さとう			酸味料	ビタミンC						
<p>今日のクレープに使われているいちごは「あまおう」という品種です。「あまおう」は、「赤い、丸い、大きい、うまい」の頭文字をとって名づけられました。</p> <p>いちごには、ビタミンCが豊富に含まれています。かぜの予防、美肌にも効果があります。また、血を作るビタミン「葉酸」も含まれているので、貧血予防にも効果があります。</p>	13(月)	わかめごはん(じこう)	わかめ			こめ	むぎ			砂糖	塩	559 kcal				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										22.6 g			
		たまごやき	たまご				あぶら	さとう	塩	酢	鯉昆布だし		19.4 g			
		もやしのごますあえ				もやし	にんじん	こまつな	えのきだけ	さとう	ごまあぶら	酢	醤油	2.4 g		
		とんじる	ぶたにく	どうぶ	みぞ	だいこん	にんじん	ごぼう	ねぎ	あぶら	鯉昆布だし	唐辛子	酒			
		いちごクレープ	にゅうせいひん	たまご		いちごピューレ		こむぎ	あぶら	でんぷん	香料	酸味料	着色料			
1年生	わかめごはんおにぎり					こめ	むぎ									
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう															
とんじる	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	★加-卵						
いちごクレープ	にゅうせいひん	たまご		いちごピューレ		こむぎ	あぶら			塩						
<p>磯辺和えとは、ゆでた野菜を調味料と焼きのりで和えた料理です。給食では、板のりではなく、採った生のりをそのまま焼いて乾燥させたのりを使っています。香りがよいのが特徴です。</p>	14(火)	ごはん(いたく)				こめ	むぎ					595 kcal				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										27.2 g			
		とりのからあげ2こ	とりにく			にんにく	しょうが	ごまあぶら	でんぷん	あぶら	さとう	醤油	酒	19.3 g		
		いそべあえ	のり			チンゲンサイ	もやし	にんじん					醤油	1.9 g		
		なめこじる	わかめ	どうぶ	みぞ	なめこ	ねぎ						煮干しだし			
<p>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、できるだけ地元産食材を使用しています。</p>	15(水)	こくとうコッパン	だっしふんにゅう			こむぎ	さとう	ショートニング		塩	イースト	608 kcal				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										25.8 g			
		ベーコンエッグ	ベーコン	たまご									25.0 g			
		コールスロー				きゃべつ	きゅうり	にんじん	コーン	レモンかしじゅう	★マヨネーズ	さとう	塩	マヨ	2.8 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	スーパーストック	塩	マヨ		
<p>沢煮焼(さわにわん)は、豚肉の背脂とせん切りにした野菜をたっぷりのだし汁で煮た奥だくさんの汁物です。豚肉の臭みをおさえ、味を引き締めるためにコンショウを使います。</p>	16(木)	むぎごはん(いたく)				こめ	むぎ			塩	イースト	609 kcal				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										24.2 g			
		さばみそ	さば	みぞ			さとう	でんぷん			酒	みりん	22.7 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	1.8 g
		さわにわん	ぶたにく			だいこん	にんじん	ごぼう	ねぎ	あぶら	酒	醤油	塩	マヨ	煮干しだし	

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(B~9歳)	
			※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、乳は含まれていません。					1杯分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満
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、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(金)	★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。						
		ごはん(いたく)				こめ		685 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					27.6 g
		とりのレモン	とりにく	レモンかじゅう		さとう でんぷん あぶら	醤油 酒	21.7 g
		カレーふうみきんぴら		ごぼう にんじん ビーマン		こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	2.0 g
おらほの★ ^お ととりゅうじる	★ウインナー ★ミートボール みそ	きゃべつ たまねぎ にんじん			煮干しだし			
ドジャープルーのソーダフrootゼリー	どうにゅう かんてんゼリー			さとう でんぷん	グル化剤 酸味料 着色料			
あさりの旬は春と秋の年2回です。あさりには、鉄やビタミンB12が豊富で貧血予防に効果的です。加熱するとうま味成分が汁に溶け出すので、汁ごと食べるのがおすすめです。	20(月)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ		538 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.5 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 みりん 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	めんつゆ	2.1 g
		あさりのみそしる	あさり わかめ どうふ みそ	ねぎ			煮干しだし	
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。	21(火)	ごはん(いたく)				こめ むぎ		615 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.3 g
		スナックレバー	とりにく レバー	えだまめ		じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	醤油 酒	18.2 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 しいたけ インゲン		こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.8 g
		とうふのみそしる	わかめ どうふ みそ	ねぎ			煮干しだし	
デコボン		デコボン						
チャウダーは、アメリカ発祥の具たくさんでとろみのあるスープ料理のことです。クリームベースのニューイングランド風、トマトベースのマンハッタン風が有名です。	22(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	644 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.4 g
		ミートローフ	ぶたにく とりにく どうにゅう	たまねぎ にんじん インゲン		★はんこ さとう	ドレッシング ソース グリル 塩コショウ	26.3 g
		イタリアンサラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン				★伊勢アジ レタス	3.0 g
		やさしいチャウダー	★ベーコン 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	★初イモ	
ちくわのお茶揚げに使っているお茶は、奥州市の姉妹都市である静岡県掛川市で作られたものです。掛川市のお茶は、通常の2~3倍の時間をかけて蒸す「深蒸し煎茶」です。	23(木)	こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	しょうが		こめ むぎ あぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん	570 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.6 g
		ちくわのお茶揚げ	★ちくわ	りよくちや		こむぎこ でんぷん あぶら		19.7 g
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかしそ		さとう	梅びしお	2.7 g
		かきたまじる	たまご どうふ わかめ	しいたけ ねぎ			鯉昆布だし 醤油 塩	
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(金)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ		686 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.8 g
		さんしょくそばろ	たまご とりにく	しょうが えだまめ		あぶら さとう	醤油 酒 みりん	22.7 g
		あおりのポテト	あおりの			じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら	塩	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	
ヨーグルト	せいにゅう ゼラチン	だっしふんにゅう		さとう	香料			
はっとは、小麦粉を水で練って寝かせ、薄くのぼし、ちぎってゆでた料理で、伊達藩(岩手県南、宮城県)で食べられてきた郷土料理です。今日は奥州市産の小麦粉ジャンプキラーを使ったはっとはです。	27(月)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ		649 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.0 g
		さばのごまみそやき	さば みそ	しょうが		ごま さとう	みりん 酒	23.5 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	1.8 g
		おうしゅうはっとしる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		はっど(ナンアキラリ) あぶら	煮干しだし 醤油 みりん 塩 酒	
チーズはナチュラルチーズとプロセスチーズに分けられます。ナチュラルチーズは熟成で風味が変化し、プロセスチーズは加熱により風味が安定します。今日のチーズはプロセスチーズです。	28(火)	こめこいりラーメン				こめ こむぎこ		654 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	ぶたにく	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん いら にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ		あぶら	★味噌ラーメン スープ 酒	24.3 g
		こめこいりはるまき	ぶたにく			こむぎこ こめこ あぶら はるまき でんぷん さとう	醤油 塩・カサ 食塩 発酵調味料 香料	2.5 g
		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		さとう ごま	酢	
かたぬきチーズ	チーズ							
ひじきは春が旬の海そうで、食物繊維が多く含まれています。葉の部分を「芽ひじき」、茎の部分を「長ひじき」と呼びます。芽ひじきは、柔らかく味が染み込みやすいので、給食では芽ひじきを使っています。	30(木)	ごはん(いたく)				こめ		586 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20.3 g
		こおりどうふのあげ	こおりどうふ とりにく	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	18.7 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	1.9 g
		きゃべつのみそしる	みそ	きゃべつ しめじ		い	煮干しだし	