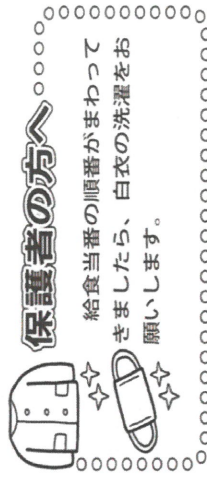




日 (曜)	こんだてめい	主な食品名 (○印は奥州市産の食材です)		食育メモ
		あか	みどり	
12(水)	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主 <sup>からだ</sup> に血、筋肉・骨をつくる	主 <sup>からだ</sup> に熱や力になる	食育メモ 入学、進級おめでとうございま す。今日から1学期の給食が始まり ます。クラスのみんやや先生と一緒 に同じ給食を食べられる楽しい時間 です。給食時間に楽しく食事をする ために、給食当番とクラスのみんや で協力して準備をすることが大切で す。今日から1年間頑張ってください ね。
	ミルクコッパパン ぎゅうにゅう チキンガーリックマヨやき はるキャバツサラダ たまごのスープ / おいわいいちごクレープ	だっしんにゅう ぎゅうにゅう とりにく キャバツ プロッコリー にんじん とうもろこし えだまめ ①チンゲンサイ たまねぎ にんじん / いちご レモンかしゅう	こむぎ さとう ショートニング たまクリーム ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブゆ かたくりこ / こめこ でんぷん さとう みずあめ あぶら	
13(木)	1ねんせい : ミルクコッパパン ごはん ぎゅうにゅう はるまき きりほしだいこんのちゅうかあえ 右やしのにらのピリカラスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チキンハム とりにく(とうふ)	こめ こむぎ 水あめ ラード かたくりこ はるまめ ショートニング さとう あぶら さとう こめ ごまあぶら ごまあぶら	650 kcal 20.9 g 21.6 g 2.5 g
	1ねんせい : いなりずし(2こ) むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのおろしだけ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	597 kcal 21.6 g 15.9 g 1.9 g
14(金)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	616 kcal 23.5 g 15.5 g 1.9 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
17(月)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
18(火)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
19(水)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
20(木)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
21(金)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
★4/24(月)は、4/22(土)授業参観の振り替え休日です。	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
25(火)	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g
	1ねんせい : むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあやきたまご とりじゃが なめこじる / かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	652 kcal 27.7 g 20.9 g 1.8 g



しよくパン / いちごジャム	だっしふんにゆう	/ いちご	こむぎこ さとう ショートニング / さとう	610 kcal	現在の給食のパンは県内で収穫された小麦粉を使っています。日本産の小麦粉はパンを作るのには向かないといわれていたのですが、パンをつくる人たちの努力でおいしい県産小麦の給食のパンができました。
ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう		でんぶん さとう あぶら	25.1 g	
オムレツ	たまご わかめ くきわかめ ぶのり こんぶ かんてん とさかのり みる(かいそう)	キャベツ きゆうり にんじん たまねぎ ゼロリ にんじん さやいんげん トマト	あおじそドレッシング	18.4 g	
かいそうサラダ	ぶたにく		おおむぎ じゃがいも オリブゆ	2.8 g	
トマトスープ			(こめ) むぎ		
むぎごはん	ぎゆうにゆう		かたくりこ さとう あぶら	605 kcal	豆腐は奥州市産の大豆で作られたものを使用しています。大豆製品は、良質のたんぱく質やカルシウムなどを摂取できます。
ぎゆうにゆう	とりにく	ほうれんそう ほくさい にんじん	こんやく さとう こま	26.2 g	
とりのからあげあまからだれ		たまねぎ にんじん	かたくりこ	17.0 g	
こまあえ	(とうふ) たまご わかめ		(こめ) むぎ	1.4 g	
わかめのかきたまじる	ぎゆうにゆう		/ さとう		
むぎごはん	あかうお	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし		607 kcal	「ひきな」とは、野菜を干し切りにしたものをいいます。
ぎゆうにゆう	あかうお	だいこん にんじん ごぼう いたみつぼ ほししいたけ / いちご		28.3 g	薬物のことではありません。
あかうおのおしおこうじやしき	しらすほし のり			14.0 g	大根や人参などを干切りにして、汁物や和え物で使います。
いそかあえ	とりにく (あぶらあげ)			2.2 g	
ひきなととりにくのすましじる / いちごせりー					



### 保護者の方へ

※1年生の簡単給食の食材明細については、別紙配布資料でご確認ください。

# 給食だより 4月

(毎月19日は食育の日)

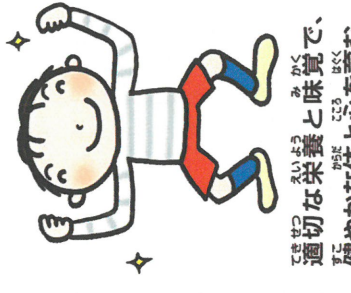
## ご入学・ご進級おめでとうございます



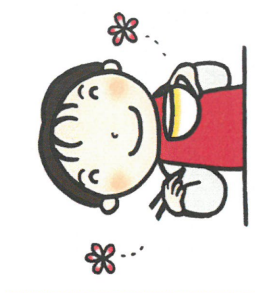
新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思っております。

### 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

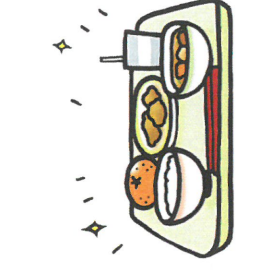
「人を良くすると書いて『食』』といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てるのだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通して人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



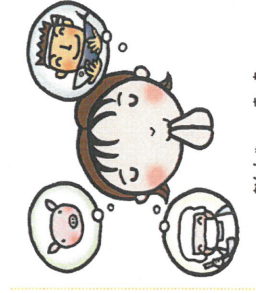
食べることの大切さや喜びを知る。



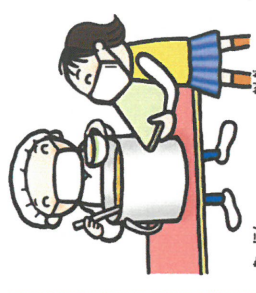
給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



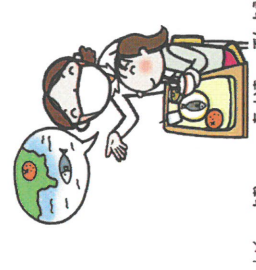
毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもち、食事のいただきますができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。



- ◎学校給食費 年間 46,100円
- ◎給食回数 年間 173回 (ごはん週4回、パン又は麺週1回)

◎お米は奥州市産の特別栽培米ひとめぼれを使用しています。

◎地元の食材を優先的に使用しています。

《給食室メンバーの紹介》  
栄養教諭 佐藤 智子  
調理師 高橋 美佳  
調理員 千葉 努  
調理員 岩淵 幸子  
調理員 阿部 里絵子  
調理員 平 明子  
調理員 菊地 瞳

1年間よろしくお願いたします。



★給食の献立や写真を掲載しますので、どうぞご覧ください。  
常盤小学校ブログ <http://tokiwaeblog.fc2.com>