

# 4月 こんだてよていひょう

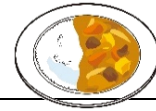


日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名 (下線を引いているものは奥州市産の食材です)			基準値 小学生	食育メモ
		あか	みどり	き	17歳以下-650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	
		ち 血、筋肉・骨をつくる	からだ 体の調子を整え、病気にかりにくくする	ね 熱や力になる		
★入学・進級おめでとう給食★ 今日から1学期の給食が始まります。みんなで楽しく食べましょう♪						
10(水)	ミルクコッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング なまクリーム	681 kcal 23.2 g 25.7 g 2.9 g	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。クラスの友達や先生と一 緒に同じ料理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 のみなさんと協力して準備をする ことが大切です。給食室でも先生 方が協力してみなさんにおいしい 給食を届けられるようにがんばり ます！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はながたとうふハンバーグ ケチャップソース	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう あぶら		
	はるいろサラダ		キャベツ ブロッコリー にんじん えだまめ とうもろこし	さとう あぶら		
	ABCスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ	マカロニ		
	おいわいいちごクレープ	とうにゅう	いちご	こめこ さとう みずあめ あぶら		
	1年生簡易給食 1日目 : メロンパン ぎゅうにゅう おいわいいちごクレープ					
11(木)	むぎごはん			こめ むぎ	601 kcal 18.9 g 20.3 g 2.4 g	給食には毎日牛乳が出ます。成 長期のみなさんに必要な栄養素を バランスよくとってもらうための ものです。給食を食べ終わった ら、牛乳パックは小さくたたんで 後始末をします。たたんだときに 残った牛乳が飛び出さないよう に、しっかりと飲み切ってからた みましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	こむぎこ みずあめ ラード かたくりこ はるさめ さとう あぶら		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ロースハム	にんじん きゅうり きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら		
	もやしとにらのスープ	とりにく	にら にんじん はくさい もやし きくらげ	ごまあぶら		
	1年生簡易給食 2日目 : むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき					
12(金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう あぶら	574 kcal 30.2 g 14.9 g 2.2 g	春キャベツは柔らかくて甘みも あり、みずみずしいので、生でサ ラダにしたり、浅漬けにして食べ るのに向いています。また、みそ 汁やスープに入れてさっと火を通 すと甘みが増しておいしくなりま す。今日の豚汁でキャベツのおい しさを味わってほしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのしおこうじやき	とりにく				
	だいずいりきんぴらごぼう	さつまあげ だいず	ごぼう にんじん ビーマン	こんにやく さとう あぶら		
	はるキャベツのどんじり	とうふ みそ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	こんにやく		
1年生簡易給食 3日目 : わかめごはん ぎゅうにゅう とりのしおこうじやき だいずいりきんぴらごぼう						
15(月)	ごはん			こめ	553 kcal 21.8 g 12.4 g 1.8 g	「竹輪」は、魚のすり身を竹な どの棒に巻き付け、焼いてつく たのが始まりです。室町時代にでき た竹輪は、当時は「蒲鉾」と呼ば れていたそうです。その後、平ら な板の上にすり身を盛り上げて作 る「板蒲鉾」ができたため、それ と区別するために呼び名が変わっ たそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ だいず		こむぎこ かたくりこ さとう あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや	じゃがいも こんにやく さとう あぶら		
	とうふとはくさいのみそしる	とうふ みそ	にんじん はくさい ぶなしめじ			
1年生簡易給食 4日目 : ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にくじゃが						
16(火)	いそどりごはん		のざわな しそ あかかぶ きゅうり なす にんじん	こめ あぶら	631 kcal 20.3 g 20.8 g 2.4 g	みそは奥州市産の大豆から作ら れたものを使用しています。みそ は蒸した大豆に麹と塩を加えて発 酵させたものです。地域によって 種類があり、麹の違いによって米 みそ、麦みそ、豆みそがありま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いそどりミンチカツ	とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ しょうが たまねぎ	こめこ パンこ さとう あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん	こんにやく		
	だいこんとじゃがいものみそしる	こおりとうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも		
17(水)	しょくパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	598 kcal 25.7 g 19.1 g 2.6 g	河内晩柑は別名「美生柑」とも いい、春の時期には給食でもよく 登場している果物です。この他に も、ジュシーオレンジ、宇和 ゴールドなど、地域によってさま ざまな呼び名が付けられていま す。色はグレープフルーツに似て いますが、苦味が少なくさわやか なあまさがあります。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		でんぷん さとう あぶら		
	なばなとキャベツのコールスローサラダ		キャベツ なばな きゅうり にんじん とうもろこし	さとう あぶら		
	トマトスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト	おおむぎ じゃがいも オリーブゆ だ		
	かわちばんかん		かわちばんかん			
18(木)	ごはん			こめ	594 kcal 27.0 g 20.4 g 1.9 g	チンゲンサイは中国から伝わっ てきた野菜のひとつです。給食で 使用しているチンゲンサイは奥州 市産のもので、カリウムやカル シウム、βカロテンなどを多く含 みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう		
	ひじきのいりに	ぶたにく だいず ひじき	にんじん	こんにやく さとう あぶら		
	だいこんととうふのすましじる	とうふ	こまつな だいこん ねぎ ぶなしめじ	かたくりこ		
19(金)	ごはん			こめ	630 kcal 27.1 g 20.4 g 2.7 g	給食によく登場する鶏肉。鶏肉 には皮膚や粘膜を丈夫にし、肌を きれいにする働きのあるビタミン Aなどが多く含ま れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっきんとんぎょうざ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	さとう こむぎこ		
	チンゲンサイととりにくのいためもの	とりにく	チンゲンサイ キャベツ りよくとんもやし にんじん ぶなしめじ	あぶら		
	マーボーとうふ	とうふ みそ ぶたにく	にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら		

①4/22(月)は、4/20(土)授業参観の振り替え休日です。 ②4/23(火)~25(木)は、家庭訪問のため午前授業です。

⇒26(金)と30(火)の献立は裏面にあります。



日 (曜)	こんだてめい ※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。	主な食品名(下線を引いているものは奥州市産の食材です)			基準値 小学生 1744~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き		
26(金)	ごはん			こめ	635 kcal 21.5 g 15.8 g 2.3 g	給食のカレーは、とても人気があります。大きな回転釜というお鍋で約700人分作るので、ひと味違ったおいしいカレーになります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かりぼりあえ	すきこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり ほしだいこん	さとう みずあめ こま		
	ポークカレー	ぶたにく	グリーンピース にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも はちみつ あぶら カレールー		
	ぶどうゼリーポンチ		パインアップル もも みかん ぶどうかしゅう	さとう		
30(火)	ごはん			こめ	607 kcal 24.1 g 19.1 g 1.8 g	みそ汁を飲むことにより、ごはんだけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。「ごはんのみそ汁」の組み合わせは米を主食としてきた日本人の知恵といえます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら		
	ごしきあえ	たまご	こまつな にんじん キャベツ きくらげ	さとう		
	ふのりのみそしる	ふのり こおりとうふ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも		

※1年生の簡易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。

**保護者の方へ**  
給食当番の順番がまわって  
きましたら、白衣の洗濯を  
お願いします。

# 4月給食だよ

(毎月19日は食育の日)

# いただきます



## ご入学・ご進級おめでとうございます



元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 大切な給食当番の仕事

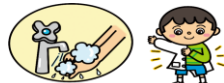
子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいのひとつです。給食当番は給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

#### 給食当番になったら...

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはダメだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



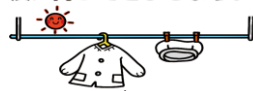
汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。



◎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  
調理師  
調理員



★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://tokiwae.blog.fc2.com>



1年間よろしくお願いいたします。