



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)			主な調味料等	基準値 1人1食あたり たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ	
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかけにくくする	き 熱や力になる				
10 (木)	★入学・進級お祝い給食★					608 kcal 17.2 % 23.8 % 2.1 g	入学、進級おめでとうござい ます。今年度も安全でおいし い給食を届けられるよう、給 食室一同力を合わせてがんば ります！4月最初の給食は、 新しい学年をむかえたみなさ んへお祝いの気持ちをこめた こんだてです。1年生は、給 食の準備に慣れるために、 10日から15日までは少ない 品数での給食となります。	
	ごはん			こめ				
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ	しょうが		ごま			しょうゆ
	おかかあえ	かつおぶし	にんじん こまつな キャベツ もやし		さとう			しょうゆ
花なるとのすましじる	なると わかめ	えのきたけ だけのこ チンゲンサイ			しお しょうゆ			
お祝いいちごクレープ	とうにゅう	いちご レモンかじゅう		あぶら さとう こめこ みずあめ でんぷん	しょうゆ			
	【1年生のこんだて】 ミニメロンパン、牛乳、お祝いいちごクレープ	<ミニメロンパンの主な食品名> こむぎこ さとう にゅうせいひん マーガリン れんにゅう しお						
11 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ	みずあめ	612 kcal 17.6 % 25.4 % 2.1 g	新しい学級では、給食の準備 や後かたづけの仕方をあらた めて確認しましょう。みんな が楽しい給食時間を過ごせる ように、一人ひとりが協力す ることが大切です。	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	さけのフライ	さけ			パンこ こむぎこ あぶら			
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん だけのこ れんこん さやいんげん		こんにやく あぶら さとう			しょうゆ
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	しめじ こまつな ねぎ					
	【1年生のこんだて】 わかめごはん、牛乳、さけのフライ							
14 (月)	ごはん			こめ		623 kcal 15.1 % 26.4 % 1.9 g	桜の開花のたよりが聞こえて くる時期です。暖かい日が増 えますが、1日の中での気温 の変化が大きい場合もありま す。衣服の調節のほか、バラ ンスのよい食事や、十分な睡 眠で健康を保つことを心がけ て生活するといいですね。	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	いわしのオレンジ煮	いわし	オレンジ		さとう みずあめ でんぷん			しょうゆ しお
	ごまあえ		にんじん キャベツ チンゲンサイ		さとう こめ			しょうゆ
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ		あぶら			
さくらゼリー		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう		さとう みずあめ				
	【1年生のこんだて】 ごはん、牛乳、いわしのオレンジ煮、ごまあえ、さくらゼリー							
15 (火)	金芽米ごはん			こめ		604 kcal 14.9 % 29.1 % 2.2 g	金芽米は、特別な精米方法で 白米のおいしさを保ちながら 玄米の栄養素を多く残したお 米です。胚芽の部分が残って いるのが「金芽」となって見 えます。毎週火曜日に登場し ます。	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほうろく		ラード こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ あぶら			しょうゆ しお
	チンゲンサイの中華いため	とりにく	にんじん エリンギ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく		あぶら ごま こめあぶら でんぷん			しお とりがらスープ
	キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	キムチ(はくさい、だいこん) ごぼう はくさい えのきたけ にら		あぶら			
	【1年生のこんだて】 金芽米ごはん、牛乳、春巻き、チンゲンサイの中華いため							
16 (水)	丸パン(横割り)	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング		576 kcal 18.0 % 30.6 % 3.0 g	今日のパンには切れ目が入っ ていますので、ハンバーグを 自分ではさんでいただきま しょう。パンを持つ手は給食 の前にしっかりと洗ってくだ さいね。ハンカチの用意も忘 れずに！	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ハンバーグトマトソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト		ラード でんぷん さとう じゃがいも あぶら			ケチャップ しお スープ ストック バジル パセリ オレガノ
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ		さとう			しお す こしょう コンソメ
	ABCスープ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん		じゃがいも マカロニ			パセリ コンソメ スープ ストック こしょう
17 (木)	ごはん			こめ		637 kcal 17.8 % 26.1 % 2.3 g	給食の食器の配ぜんは、こは んが左側、汁物が右側、おか ずは中央の奥になるように置 きます。食べるときは食器を 持つと、姿勢よく食べられま すね。	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	さばのみそ焼き	さば みそ			さとう でんぷん			
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん		こんにやく じゃがいも あぶら さとう			しょうゆ
	ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ					
18 (金)	麦ごはん			こめ	むぎ	642 kcal 13.5 % 25.8 % 2.9 g	給食室には、全校分のカレー を一度に作る事ができる大 きな釜があり、回転釜とい います。じっくり煮こんだ給 食のカレーは常盤小学校の人 気メニューの一つです。	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	プレーンオムレツ	たまご			さとう あぶら でんぷん			しお す
	かりぼりあえ	こんぶ	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん		ごま			しょうゆ
	ポークカレー	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく		じゃがいも あぶら こむぎこ さとう			ケチャップ ソース カ レーコ しょうゆ トマト ペースト しお

⇒21日～25日の献立は裏面をご覧ください



常盤小学校ブログ



学校の様子、給食の献立な
どを紹介しています。

新しい学年での生活がスタートしました。地域の食材を積極的に活用し、安全や衛生に気を配りながら給食室一同心をこめてお
いしい給食づくりに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

★給食セット

ナプキン、歯ブラシ、コップの準備をお願い
します。マスクやハンカチは衣服のポケットに
入れていると思いますが、給食前に清潔なもの
を準備するように給食セットにも入れておくのも
おすすめです。



★白衣の洗濯

給食当番を行った週末には、白衣を持ち帰ります。ご家庭で
洗濯をして翌週に持たせてくださるようお願いいたします。

ボタンが取れそうときなど
は、できる範囲で修繕していただ
きますようお願いいたします。



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)			主な調味料等	基準値 1材料-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかけにくくする	き 熱や力になる			
21 (月)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		594 kcal 17.8 % 22.9 % 2.1 g	給食のみそ汁は、昆布とかつお節とにぼしを使ってだしをとっています。複数のだしを合わせるとうまみが増し、調味料を控えてもおいしく感じる減塩効果もあります。
	とり肉のからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ		
	チンゲンサイのなめだけあえ		もやし チンゲンサイ にんじん なめだけ	さとう	しょうゆ		
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん ねぎ				
	オレンジ		オレンジ				
22 (火)	金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		562 kcal 20.1 % 26.7 % 1.8 g	西京焼きは、味付けに西京みそを使うことが名前の由来です。西京みそは京都で作られる白みそすることで、赤みそに比べて甘みがあるのが特徴です。
	たらの西京焼き	たら みそ		さとう			
	高野とうふの五目煮	こうやとうふ とりにく	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		
	なめこじる	あぶらあげ みそ	だいこん なめこ こまつな ねぎ				
23 (水)	中華めん 牛乳	ぎゅうにゅう		こむぎこ	しお	605 kcal 18.3 % 24.7 % 2.4 g	中華めんは、一人分ずつ袋に入って配られます。めんを一度に全部おわんに入れるとあふれてしまうので、少しずつ入れて食べると食べやすいですよ。
	ショーロンポー	ぶたにく ゼラチン	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ みずあめ ラード ごまあぶら	しお しょうゆ		
	わかめのサラダ	わかめ	きゅうり しそ	こんにやく さとう	しょうゆ す しお		
	春キャベツの塩ラーメンスープ	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ たら ねぎ しょうが にんにく	あぶら ごま ごまあぶら	とりがらすープ しお しょうゆ こしょう		
24 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		571 kcal 17.0 % 25.8 % 1.9 g	給食では、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせてこんだてを立てています。こんだて表はご家庭での食事作りの参考としてもご利用ください。
	五目そば	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが	あぶら さとう	しょうゆ とうがらし		
	塩こうじ野菜いため	なまあげ	にんじん もやし ピーマン にんにく	あぶら ごま ごまあぶら	とりがらすープ し おこうじ こしょう		
	かきたまじる	たまご	はくさい しめじ こまつな	でんぷん	しお しょうゆ		
25 (金)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		541 kcal 18.2 % 21.6 % 1.8 g	どさんこ汁は、じゃがいもやたまねぎ、とうもろこしといった北海道で多くとれる野菜を使った汁物です。みそ仕立てで仕上げにバター風味も加えています。
	ほっけの塩焼き	ほっけ			しお		
	もやしの塩こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ みすな もやし にんじん	さとう あぶら	しょうゆ		
	どさんこじる	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	あぶら じゃがいも バター			

◎28日(月)は、春の参観日の振り替え休日です。30日(火)、5月1日(木)、2日(金)は午前授業(地域家庭訪問)のため、給食はありません。

給食だより 4月 いただきます



「学校給食」は生きた教材です!

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や後かたづけをしたり、一緒に食べたりすることで、食事のマナーやコミュニケーション能力などを身につけていく時間でもあります。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



今月の給食目標 上手に給食の準備をしよう!

給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切っている

体調が悪い時は先生に伝えましょう!

給食で使用する主な食材

- 牛乳
岩手県産の生乳を使用しています。
- だし
天然だし(こんぶ、かつお、にぼし)か、らだしをとり、みそ汁や煮物を作ります。
- みそ・しょうゆ
みそは奥州市産大豆、しょうゆは岩手県産大豆を原料としています。
- ごはん(週4回)
奥州市産減農薬米「ひとめぼれ」を使用しています。胚芽の栄養がとれる特別なお米、「金芽米」も奥州市産です。
- パン(週1回)
岩手県産小麦100%のパンです。

○野菜・くだもの
奥州市産、岩手県産、国内産の順に選んでいます。地元生産者団体から旬の野菜を納めてもらうこともあります。

○お肉
ぶた肉、とり肉は岩手県産、牛肉は奥州市産を使用しています。

○とうふなど
とうふ、油あげ、生あげは奥州市産の大豆から作られたものを使用しています。



※奥州市ホームページでは、使用する食材の産地をお知らせしています。

◎4月分使用食品(予定産地)

※使用する食材の予定産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主に熱や力になる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	キャベツ	愛知県
	大麦	日本		豚肉	岩手県		きゅうり	岩手県
	パン用小麦粉	岩手県		鶏肉	岩手県		ごぼう	奥州市
	めん用小麦粉	岩手県		ベーコン	豚肉:スペイン他		小松菜	岩手県
	アルファベットマカロニ	小麦粉:カナダ他		ハンバーグ	鶏肉、豚肉:国産		セロリ	福岡県
	米粉	奥州市		春巻き	豚肉:日本、野菜:日本		大根	神奈川県
	でん粉	北海道		シヨールンポー	豚肉、野菜:日本、小麦粉:アメリカ、カナダ他		たまねぎ	北海道
	じゃがいも	鹿児島県		卵	国産		チンゲンサイ	奥州市
	こんにゃく	群馬県		プレーンオムレツ	卵:国産		長ねぎ	千葉県
	ごま	中南米		豆腐	奥州市		小ねぎ	宮城県
	米油	国産		油揚げ	奥州市		にら	栃木県
	ごま油	アフリカ		生揚げ	奥州市		にんじん	茨城県
	バター	日本		高野豆腐	大豆:アメリカ、カナダ		白菜	奥州市
	砂糖	タイ、オーストラリア、日本		みそ	奥州市		パプリカ	韓国
				赤魚	アラスカ		ピーマン	宮城県
				ししゃも	ノルウェー		みず菜	宮城県
				いか	ペルー		もやし	福島県
				いわしのオレンジ煮	いわし:国産		キムチ漬け	白菜、大根:国産
				さけのフライ	さけ:北海道、三陸		つぼ漬け	大根:国産
				さば	ノルウェー		たけのこ水煮	国産
		たら西京漬け	たら:アメリカ、ロシア	冷凍さやいんげん	北海道			
		ほっけ	アラスカ	冷凍コーン	北海道			
		なると	魚肉:日本、アメリカ、他	冷凍ブロッコリー	エクアドル			
		ツナ	太平洋、インド洋	おろしにんにく	国産			
		かつおぶし	国産	おろししょうが	国産			
		塩昆布	北海道	えのきたけ	宮城県			
		ひじき	国産	しめじ	長野県			
		わかめ	三陸	干しいたけ	国産			
		刻み昆布	国産	エリンギ	宮城県			
		お祝いいちごクレープ	豆乳:国内製造、米粉:国産	なめこ	宮城県			
				オレンジ	アメリカ			
				さくらゼリー	さくらんぼ果汁、レモン果汁:国産			