



令和8年度

# こんだてよていひょう



令和8年4月7日

奥州市立常盤小学校

<http://tokiwae.blog.fc2.com/>

| 日(曜)   | こんだてめい<br>※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<br>17種 -650kcal<br>たんぱく質13~20%<br>脂質20~30%<br>塩分2g未満  | 食育メモ   |
|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------|------------------------|---|--|
|  |                                       | あか<br>血、筋肉・骨をつくる                                   | みどり<br>体の調子を整え、<br>病気にかりにくくする        | き<br>熱や力になる         |                        |   |  |
| 10<br>(金)  | ★入学・進級お祝い給食★                          |  |                                      |                     |                        |   |  |
|  | ごはん                                   |  |                                      | こめ                  |                        |   | 632 kcal<br>16.1 %<br>25.5 %<br>1.8 g<br><br>入学、進級おめでとうござい<br>ます。今年度も旬の食材や地<br>場産物を積極的に活用しなが<br>ら、安全でおいしい給食を届<br>けられるように給食室一同力<br>を合わせてがんばります！<br>1年生は、給食の準備や後か<br>たづけに慣れるために、10日<br>から15日までは少ない品数で<br>の給食となります。 |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | とり肉のあまみそ焼き                            | とりにく みそ  | しょうが                                 |                     | はちみつ                   |   |  |
|  | 五目きんぴらごぼう                             | ぶたにく   | ごぼう にんじん ピーマン                        |                     | あぶら こんにやく さとう<br>ごま    | しょうゆ  |  |
|  | 花ふのすましじる                              | とうふ わかめ  | にんじん だいこん みつば                        |                     | ふ                      | しお しょうゆ   |  |
| お祝いいちごクレープ                                       | とうにゅう だいす                             | いちご  |                                      | あぶら さとう こめこ<br>みずあめ | 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><br>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 |                                      |                     |                        |   |  |
| 13<br>(月)  | わかめごはん                                | わかめ  |                                      | こめ みずあめ             | しお                     | 576 kcal<br>14.9 %<br>28.0 %<br>2.4 g<br><br>今年度から、給食の後かたづ<br>けの仕方が変わったところが<br>あります。新しい学級でしっ<br>かり確認しましょう。みんな<br>が楽しい給食時間を過ごせる<br>ように、一人ひとりが協力す<br>ることが大切です。              |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | 照り焼きソースハンバーグ                          | とりにく ぶたにく  | たまねぎ にんにく しょうが                       |                     | あぶら さとう でんぷん           |   | しお トマトペース<br>ト しょうゆ  |
|  | ごまあえ                                  |  | こまつな キャベツ もやし<br>にんじん                |                     | ごま 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                         |                     |                        |   |  |
| 【1年生のこんだて】 わかめごはん、牛乳、照り焼きソースハンバーグ                |                                       |  |                                      |                     |                        |   |  |
| 14<br>(火)  | 金芽米ごはん                                |  |                                      | こめ                  |                        | 616 kcal<br>17.9 %<br>29.4 %<br>1.8 g<br><br>金芽米は、特別な精米方法で<br>玄米の栄養素を多く残しながら<br>も、白米のおいしさを味わ<br>えるお米です。胚芽の部分<br>が残っているところが「金芽」<br>となって見えます。毎週火曜<br>日に登場します。               |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | さけフライ                                 | さけ   |                                      |                     | パンこ こむぎこ あぶら           |   |  |
|  | 大豆の五目に                                | ぶたにく だいす ちくわ<br>ひじき                                | にんじん 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   | えのきたけ こまつな ねぎ                        |                     |                        |   |  |
| 【1年生のこんだて】 金芽米ごはん、牛乳、さけフライ、大豆の五目に                |                                       |  |                                      |                     |                        |   |  |
| 15<br>(水)  | 背割りコッペパン                              | だっしふんにゅう   |                                      | こむぎこ さとう<br>ショートニング | しお イースト                | 622 kcal<br>14.6 %<br>32.7 %<br>3.3 g<br><br>桜の開花の時期は暖かい日も<br>増えますが、急に冷え込むこ<br>ともあり、1日の中でも気温<br>の変化が大きいですね。衣服<br>の調節のほか、バランスのよ<br>い食事や十分な睡眠を心がけ<br>て、健康を保ちながら生活し<br>ましょう。 |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | ロングウィンナー                              | ウィンナー  | りんご レモンかじゅう しょうが<br>にんにく             |                     | さとう                    |   | ケチャップ しょう<br>ゆ   |
|  | コールスローサラダ                             |  | とうもろこし ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり           |                     | あぶら さとう                |   | しお す こしょう  |
|  | 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<br>トック こしょう  |
|  | 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】 背割りコッペパン、牛乳、ロングウィンナー、コールスローサラダ、さくらゼリー |                                       |  |                                      |                     |                        |   |  |
| 16<br>(木)  | ごはん                                   |  |                                      | こめ                  |                        | 587 kcal<br>15.9 %<br>27.9 %<br>2.0 g<br><br>給食の食器の配ぜんは、こは<br>ひだりがわしるもの、みぎがわ<br>んが左側、汁物が右側、おか<br>すは中央の奥になるように置<br>きます。食べるときには食器<br>を持つと、姿勢よく食べられ<br>ますね。                  |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | さんまのオレンジに                             | さんま  | オレンジ                                 |                     | さとう みずあめ               |   | しょうゆ しお  |
|  | いそべあえ                                 | のり   | こまつな キャベツ にんじん                       |                     | さとう                    |   | 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<br>しめじ ねぎ              |                     | あぶら                    |   |  |
| 17<br>(金)  | 麦ごはん                                  |  |                                      | こめ むぎ               |                        | 678 kcal<br>13.4 %<br>25.5 %<br>2.1 g<br><br>給食室には、全校分のカレー<br>を一度に作る事ができる大<br>きななべ、回転釜がありま<br>す。たくさん材料をじっくり<br>煮こんだカレーは常盤小学<br>校の人気メニューの一つで<br>す。                         |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | 菜の花入りオムレツ                             | たまご  | なのはな                                 |                     | さとう でんぷん あぶら           |   | す しょうゆ しお  |
|  | ポークカレー                                | ぶたにく   | セロリ たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく           |                     | じゃがいも あぶら こむぎこ<br>さとう  |   | しお こしょう ケチャップ<br>ソース カレーこ しょうゆ<br>トマトペースト  |
|  | フルーツポンチ                               |  | みかん バイナップル もも アロエ<br>いちごかじゅう ぶどうかじゅう |                     | さとう                    |   |  |
| 20<br>(月)  | ごはん                                   |  |                                      | こめ                  |                        | 562 kcal<br>18.1 %<br>23.2 %<br>1.9 g<br><br>給食では、主食・主菜・副<br>菜・汁物を組み合わせてこん<br>だてを立てることで、栄養の<br>バランスを整えています。こ<br>んだて表はご家庭での食事作<br>りの参考としてごらんくだ<br>さい。                      |  |
|  | 牛乳                                    | ぎゅうにゅう   |                                      |                     |                        |   |  |
|  | ほっけの塩焼き                               | ほっけ  |                                      |                     |                        |   | しお   |
|  | 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<br>あぶら さとう |   | しょうゆ   |
|  | キャベツのみそしる                             | あぶらあげ みそ   | もやし にんじん キャベツ こねぎ                    |                     |                        |   |  |
| 清見オレンジ   |                                       | きよみオレンジ  |                                      |                     |                        |   |  |

## <給食準備のお願い>

⇒21日~30日の献立はうら面をごらんください

給食時間を衛生的に  
過ごせるように、  
ご協力をよろしく  
お願いいたします。



### ★給食セット

マスク、ナプキン、歯ブラシ、コップの準備  
をお願いします。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  
を準備できるように、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。

みんなで使う白衣のため、香りの強い柔軟剤  
などのご使用はひかえていただきますようお願い  
いたします。



| 日<br>(曜)     | こんだてめい<br>※材料等の都合により献立内容を変更<br>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<br>1人1日 -650kcal<br>たんぱく質13~20%<br>脂質20~30%<br>塩分2g未満 | 食育メモ   |
|--------------|---|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|
|              |   | あか<br>血、筋肉・骨をつくる             | みどり<br>体の調子を整え、<br>病気にかけりにくくする   | ぎ<br>熱や力になる              |                           |   |  |
| 21<br>(火)    | 金芽米ごはん                                    |                              |                                  | こめ                       |                           | 563 kcal<br>16.8 %<br>28.9 %<br>2.1 g                     | 給食のみそ汁は、こんぶとかつお節とにほしを使ってだしをとっています。複数のだしを組み合わせるとうまみが増して、調味料をひかえてもおいしく感じる減塩効果もあります。                            |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | 五目そぼろ                                     | 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<br>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                                 |                              | にんじん もやし こまつな<br>にんにく            | あぶら ごま                   | しおこうじ こしょう ちゅうかスープストック    |   |  |
|              | とうふのみそしる                                  | とうふ わかめ みそ                   | だいこん ねぎ                          |                          |                           |   |  |
| 22<br>(水)    | 中華めん                                      |                              |                                  | こむぎこ                     | しお                        | 616 kcal<br>16.0 %<br>26.0 %<br>2.6 g                     | 中華めんは、一人分ずつふくろに入れて配られます。めんを一度に全部おわんにいれ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。  |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | 春巻き                                       | ぶたにく ひじき                     | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ<br>しょうが        | はるさめ さとう あぶら<br>こむぎこ     | しょうゆ しお オイスターソース          |   |  |
|              | わかめのサラダ                                   | わかめ                          | きゅうり だいこん しそ                     | さとう                      | す しょうゆ しお                 |   |  |
|              | 塩ラーメンスープ                                  | ぶたにく                         | にんじん もやし キャベツ<br>にら ねぎ しょうが にんにく | あぶら ごま                   | しお しょうゆ とりがらし<br>スープ こしょう |   |  |
| 23<br>(木)    | とりごぼうごはん                                  | とりにく                         | ごぼう にんじん                         | こめ あぶら さとう               | しお しょうゆ                   | 572 kcal<br>16.9 %<br>26.3 %<br>2.9 g                     | 春に早どりしたごぼうは、新ごぼうと呼ばれています。普通のごぼうよりも色が白く、皮がうすいのが特徴です。たきごまごはんや煮物のほか、サラダにも向いています。                                |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | 厚焼きたまご                                    | たまご                          |                                  | さとう あぶら                  | す しょうゆ しお                 |   |  |
|              | 切り大根のいりに                                  | さつまあげ                        | きりほしだいこん ほししいたけ<br>にんじん さやいんげん   | こんにやく あぶら さとう            | しょうゆ                      |   |  |
|              | チンゲンサイのみそしる                               | なまあげ みそ                      | キャベツ チンゲンサイ ねぎ                   |                          |                           |   |  |
| 24<br>(金)    | 麦ごはん                                      |                              |                                  | こめ むぎ                    |                           | 627 kcal<br>18.4 %<br>29.1 %<br>2.3 g                     | けんちんじるは、鎌倉の建長寺で作られたということで「建長寺汁」と呼ばれていたものが、だんだんと現在の呼び名に変わっていったといわれています。                                       |
|              | 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                 |                           |   |  |
|              | なっとうあえ                                    | なっとう チーズ                     | にんじん はくさい こまつな                   |                          | めんつゆ                      |   |  |
|              | けんちんじる                                    | あぶらあげ とうふ みそ                 | ごぼう だいこん にんじん<br>しめじ ねぎ          | こんにやく あぶら ごま             |                           |   |  |
| 27<br>(月)    | ごはん                                       |                              |                                  | こめ                       |                           | 602 kcal<br>16.2 %<br>25.9 %<br>1.9 g                     | 春に収穫された新じゃがいもは、水分が多く皮もよく洗うと丸ごと料理に使うことができます。日持ちはしないので、早めに使い切るのがおすすめです。  |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | 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                      |   |  |
|              | なめたけあえ                                    |                              | もやし チンゲンサイ にんじん<br>なめたけ          | さとう                      | しょうゆ                      |   |  |
|              | じゃがいものみそしる                                | あぶらあげ わかめ みそ                 | にんじん ねぎ                          | じゃがいも                    |                           |   |  |
| 28<br>(火)    | 金芽米ごはん                                    |                              |                                  | こめ                       |                           | 571 kcal<br>15.9 %<br>24.1 %<br>2.2 g                     | 春雨は中国から伝わった食品ですが、日本に入ってきたときにその見た目が春に降る細かい雨に似ているところから名づけられました。日本独自の名前です。                                      |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | えびしゅうまい                                   | たら えび とうふ<br>たまご             | たまねぎ                             | こむぎこ あぶら パンこ<br>さとう でんぷん | しお                        |   |  |
|              | 春雨の五目いため                                  | ぶたにく                         | にんじん もやし ピーマン<br>しょうが            | はるさめ あぶら さとう<br>ごま       | しょうゆ とりがらし<br>スープ こしょう    |   |  |
|              | だいこんととり肉のスープ                              | とりにく                         | だいこん はくさい こまつな<br>しょうが           | あぶら                      | とりがらしスープ しお しょうゆ こしょう     |   |  |
| 30<br>(木)    | ★端午の節句給食★                                 |                              |                                  |                          |                           | 602 kcal<br>16.2 %<br>19.7 %<br>2.0 g                     | 5月5日のこどもの日は、端午の節句とも呼ばれています。子どもたちの健やかな成長を願う行事で、たけのこやかたお、かしわもちなどを食べる風習があります。このほりも子どもたちの立身出世や、幸せを願う意味がこめられています。 |
|              | ごはん                                       |                              |                                  | こめ                       |                           |   |  |
|              | 牛乳  | ぎゅうにゅう                       |                                  |                          |                           |   |  |
|              | かつおのたつたあげ                                 | かつお                          |                                  | でんぷん こむぎこ あぶら            | しょうゆ                      |   |  |
|              | キャベツの塩こんぶあえ                               | しおこんぶ                        | キャベツ きゅうり                        | ごま さとう                   | しょうゆ                      |   |  |
|              | 若竹じる                                      | なると わかめ                      | たけのこ えのきたけ みつば                   |                          | しお しょうゆ                   |   |  |
| かしわもち (みそあん) | みそあん                                      |                              | こめこ さとう                          |                          |                           |   |  |

＜今月の給食目標＞ 上手に給食の準備をしよう

給食時間は、みんなで協力して準備や後かたづけを行います。給食当番になったら、身じたくをしっかりと整えて配膳をしましょう。料理の盛り付けは、家でもお手伝いをしながらコツをつかみましょう。

**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！

給食当番 白衣のたたみ方

白衣を広げます。半分に折ります。

そでの部分を折ります。

半分に折ります。

もう一度半分に折ります。

白衣をたたむときは、床に置かないように手に持ったままたたみましょう。

帽子を半分にたたんだら、白衣と一緒に袋に入れます。