

4月 こんだてよていひょう



2024年4月8日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	栄養価 小学生 1食分 -650kcal たんぱく質19~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
	主に体をつくる(糖)		主に体の調子をとる(維)		主にエネルギーになる(質)				
	①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロチンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品			
<p>食前のいただきます。食後のごちそうさまの挨拶はきちんとできてでしょうか。はしや食器を持ち、姿勢よく食べましょう。</p>	9 火	<p>*きんめまいごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎょうざ(2こ)</p> <p>ぶたにく</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>わかめ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>にんじん チンゲンサイ</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	604 kcal 18.9 g 23.1 % 2.1 g
<p>食事中に、口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう。食べ物飛び散るなどして、まわりの人に不快感を与えてしまいます。</p>	10 水	<p>ミルクコップ ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう だっしんにゅう なまクリーム</p> <p>とうにゅうコロッケ</p> <p>とうにゅう セラチン だいす</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>にんじん ブロッコリー</p> <p>カレーふうみスープ</p> <p>*ワインナー</p> <p>にんじん ピーマン</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ コーン	ごま	しょうゆ しお	665 kcal 21.0 g 40.9 % 2.4 g
<p>和食には、ごはん、おかず、汁物をまんべんなく交互に食べる「交互食べ」という食べ方があります。食事の終わりに、どの皿もなくなっているような食べ方が良いです。</p>	11 木	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>とりにく だいす ぶたにく</p> <p>キャベツのおまみそいため</p> <p>ぶたにく</p> <p>じゃがいもみそしる</p> <p>とうもろこし みそ</p>	ぎゅうにゅう		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごま	しょうゆ しお さけ しょうゆ す みりん ウスターソース	639 kcal 23.0 g 25.2 % 2.0 g
<p>魚を食べる時は、骨が抜けたかどうかよく見てみましょう。大きい骨は上手に外して食べないようにします。小さい骨は、食べてしまう時があるので、しっかりと噛んで食べましょう。</p>	12 金	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのカレーふうみやき</p> <p>さば</p> <p>にくじゃが</p> <p>ぶたにく</p> <p>こまつなととうもろこし</p> <p>とうもろこし</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	641 kcal 25.5 g 28.6 % 1.6 g
<p>背骨をのばして姿勢よく座ると、肩は目も美しく食事ができ、食べ物をこぼすことも少なくなります。また、肩の動きがよくなり、食欲もわきます。椅子には深く座り、足はそろえます。</p>	15 月	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのみそに</p> <p>さば みそ</p> <p>だいごんのピリからいため</p> <p>とりにく</p> <p>ちゅうかふうなめこじる</p> <p>とうもろこし</p> <p>オレンジ</p> <p>オレンジ</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん とうがらし	660 kcal 24.8 g 28.2 % 2.4 g
<p>食事の時に、きたない話や気持ちの悪くなる話は、しないようにしましょう。大声を出さず、人の迷惑にならないように気をつけましょう。</p>	16 火	<p>*きんめまいごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>スクワダ だいす</p> <p>すきごんぶのもの</p> <p>あおさ</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>あおさ みそ</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	626 kcal 20.9 g 29.2 % 2.1 g
<p>食事前の準備や後片付けは、安全や衛生に気をつけて行いましょう。よく手を洗い、白衣やマスクで身支度をし、食べ物を衛生的に扱います。</p>	17 水	<p>はなむぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>とりにく</p> <p>きんぴらごぼろ</p> <p>とりにく</p> <p>えのきととうもろこし</p> <p>とうもろこし みそ</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	625 kcal 25.1 g 26.4 % 2.0 g
<p>たんじょう会 給食&入学 進級祝い</p> <p>デザートはどちらかを選んで食べましょう。</p>	18 木	<p>こくとろパン ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう だっしんにゅう</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>とりにく</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>*ハム</p> <p>コーンスープ</p> <p>*ベーコン</p> <p>どちらかえらびましよう♪</p> <p>みかんゼリー</p> <p>みかん</p> <p>レモンゼリー</p> <p>レモンかじゅう</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん とうがらし	768 kcal 28.1 g 35.5 % 2.9 g
<p>お花見は本来、豊穡期になる前のひとときの憩いと、豊作を願う前夜祭の意味をもつ農作業でした。平安時代に貴族や武士の間に伝わり、江戸時代には庶民の娯楽として定着しました。</p>	19 金	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はながたハンバーグ</p> <p>とりにく とうもろこし おから</p> <p>きりぼしだいごんのサラダ</p> <p>*ハム</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>とうもろこし</p> <p>おいわいクレープ</p> <p>とうにゅう</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	670 kcal 21.5 g 27.0 % 2.2 g
<p>食事をする時、ごはんは左、汁物は右において食べます。茶碗や汁わんは、持って食べます。</p>	22 月	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークシュウマイ(2こ)</p> <p>ぶたにく とりにく</p> <p>ナムル</p> <p>にんじん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>にんじん</p>	ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごま	しょうゆ しお	585 kcal 22.2 g 20.5 % 2.5 g

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・9・10・11日(1年)、24日 姉小・・・9、17日 羽小・・・9、22日

◎3月分使用食品(産地)

※使用した食材の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
主にエネルギーになる食品	米	奥州	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	じゃがいも	北海道
	麦	日本		卵	奥州市		小松菜	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		豚肉	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	鹿児島県		鶏肉	岩手県		なばな	奥州市
	砂糖	日本		ウインナー	日本		にら	栃木県
	米粉	奥州市		ベーコン	日本		にんじん	茨城県
	油	日本		豆腐	奥州市		ピーマン	宮城県
	でん粉	北海道		油揚げ	奥州市		ほうれん草	奥州市
				みそ	奥州市		キャベツ	愛知県
							きゅうり	宮城県
							ごぼう	奥州市
							だいこん	千葉県
							たまねぎ	北海道
							ねぎ	奥州市
							はくさい	茨城県
				もやし	磐石町			
				えのきだけ	宮城県			
				ぶなしめじ	長野県			
				なめこ	宮城県			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。
 ※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。