

# 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材料 -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			
※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。	*O印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品等には、豚、鶏は含まれていません。*O印は奥州市産です。								
9火 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。	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印			
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	604 kcal 18.9 g 23.1 % 2.1 g
	ちゅうかあえ		わかめ	にんじん	だいずもやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお こしょう	
	チンゲンサイのスープ			にんじん	チンゲンサイ たまねぎ			とりガラスープ しお こしょう	
10水 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。食べ物が飛び散るなどして、まわりの人に不快感を与えてしまいます。	ミルクコップ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしんにゅう なまクリーム			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	665 kcal 21.0 g 40.9 % 2.4 g
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	ゼラチン だいず		たまねぎ コーン	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	あぶら	しお	
	キャベツのごまサラダ			にんじん プロッコリー	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨ こま	しょうゆ	
	カレーふうみスープ	*ワインナー		にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ カレー	
11木 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。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印	むぎ		
	てりやきハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	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
	キャベツのおまみそいため	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	さけ テンメンジャン しお しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	とうもろこし	わかめ	にんじん		じゃがいも			
12金 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。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印	むぎ		
	さばのカレーふうみやき	さば				パンこ	あぶら	さけ カレー	641 kcal 25.5 g 28.6 % 1.6 g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わらうだし しょうゆ さけ みりん	
	こまつなととうもろこしのすましじる	とうもろこし		こまつな	もやし			しょうゆ しお	
15月 背筋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。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印	むぎ		
	さばのみそに	さば みそ				でんぷん さとう			
	だいにんのピリからいため	とりにく		にんじん こまつな	だいにん こんにゃく		あぶら	しょうゆ さけ みりん とうがらし	660 kcal 24.8 g 28.2 % 2.4 g
	ちゅうかふうなめこじる	とうもろこし			はけのこ えのきだけ なめこ			とりガラスープ しお こしょう	
16火 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。	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印			
	ちくわいそべあげ	スクソウダラ だいず	あおさ			でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ	626 kcal 20.9 g 29.2 % 2.1 g
	すきこんぶのもの	あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう		わらうだし みりん しょうゆ	
	たまねぎのみそしる	とうもろこし		にんじん	だいにん たまねぎ	ねぎ			
17水 食事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、白衣やマスクで身辺を清くし、食べ物を衛生的に扱います。	はなむぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん のぎわな あおしそ	かぶ だいにん なす	O印	さとう	しお す	
	とりにくのしおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ	625 kcal 25.1 g 26.4 % 2.0 g
	きんぴらごぼろ	とりにく		にんじん ビーマン	ねぎ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
	えのきととうもろこしのみそしる	とうもろこし		にんじん	もやし えのきだけ				
18木 たんじょう会 給食&入学 進級祝い デザートはどちらかを選んで食べましょう。	こくとろパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしんにゅう			こむぎこ こくとろ	ショートニング	イースト	
	とりにくのこうそうやき	とりにく			にんにく レモンかじゅう			パザル しるワイン しお こしょう	
	コールスローサラダ	*ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ノンエッグマヨ	しお す こしょう	768 kcal 28.1 g 35.5 % 2.9 g
	コーンスープ	*ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ベシマルメルウ こしょう	
	どちらかえらびましょう♪								
	みかんゼリー				みかん	さとう			
19金 お花見は本来、農繁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。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印	むぎ		
	はながたハンバーグ	とりにく とうもろこし		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	みりん さけ しょうゆ しお	670 kcal 21.5 g 27.0 % 2.2 g
	きりぼしだいにんのサラダ	*ハム		にんじん	きりぼしだいにん キャベツ	さとう	こま こまあぶら	しょうゆ す	
	わかめのすましじる	とうもろこし	わかめ	チンゲンサイ	えのきだけ	ねぎ		しょうゆ しお	
おいわいクレープ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ でんぷん	あぶら			
22月 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。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			O印	むぎ		
	ポークシュウマイ(2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう	585 kcal 22.2 g 20.5 % 2.5 g
	ナムル			にんじん	もやし	さとう	こま こまあぶら	しょうゆ す しお	
ワンタンスープ			にんじん	はくさい	ほししいたけ	ワンタン	とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		

★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

# 4月 こんだてよていひょう

献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基礎食品 小学生 1日1食 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
	主に体をつくる(肉)		主に体の調子をとる(穀)		主にエネルギーになる(菓)			
	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カロテンを多く含む食品	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		
よくかんで食べる と消化吸収がよくなり ます。あごの筋肉 が発達して、歯並び がよくなります。脳 に刺激が伝わり、脳 の働きがよくなります。 また、食べすぎ を防ぐ効果がありま す。	23 火	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	577 kcal 21.0 g 27.3 g 2.1 g
好き嫌いをしない で食べましょう。健 康な体をつくるため に、一口でも食べて みましょう。嫌いな ものをはじめから取 り除かずに、食べて みようとするのが 大切です。	24 水	あつやきたまご しおこうじいため キャベツのみそしる うめじそふりかけ	たまご ★ベーコン こうやどうら みそ かつお みそ のり	ぎゅうにゅう だっしんにゅう にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ しそ		しょうが ごんにゃく じゃがいも キャベツ ねぎ うめ しょうが	あぶら あぶら あぶら こま しょうゆ す	
食事の途中に、席 を立てて遊んだり、 友達とらさげたりし ないようしましょう。 自分が食べ終わ っても、静かに自 分の席で待ちましょ う。	25 木	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ピーマンのにくづめ フレンチサラダ やさいとウィンナーのスープ		ぎゅうにゅう だっしんにゅう とりにく ふたにく にんじん にんじん ★ウィンナー にんじん	いちご たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング しお イースト しお カレーこ こしょう す しお こしょう とりガラスープ コンソメ こしょう	563 kcal 22.2 g 38.0 g 2.9 g
食べる時は、次の ことに気をつけま しょう。①ひしをつ いて食べない。②背 中を丸めて食べ ない。③音をたてて 食べない。④食器をた たかない。食事のマ ナーです。	26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき なっとうあえ だいこんとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく なっとう チーズ なまあげ みそ		しょうが ほうれんそう にんじん にんじん	こめ むぎ ほくさい もやし だいこん えのきだけ ねぎ	こま しょうゆ せり みるいん わらうだし しお しょうゆ	629 kcal 26.9 g 29.8 g 2.0 g
少しいですが、 こどもの日給食 です。かしわもちや、 ますづくすくすく つように願いをこめ た、だけのを使っ たメニューが登場し ます。	30 火	*むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かりぼりあえ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ごんぶ ヨーグルト		たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン にんじん みかん パイン にんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら こま こま しょうゆ しお す	719 kcal 22.4 g 26.3 g 1.9 g
入学・進級おめでとう	30 火	*むぎごはん ぎゅうにゅう かつおカツ だいこんこまつなのいためもの わかだけじる かしわもち	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうら あすき		たまねぎ しょうが にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ごんにゃく たけのこ ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ てんぷら さとう	あぶら あぶら しょうゆ しお しょうゆ しお しお	680 kcal 22.4 g 22.0 g 2.0 g

◆◆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

## 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願致します。



## 「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています...

ふるさとの食文化、よりよい人間関係の形成、栄養バランス、食品の種類や特徴、感謝の心、食料の生産・流通・消費、世界の食文化、食に関する知識・理解・関心、日本の伝統行事と行事食、食事の喜び・楽しさ

## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事することなどを学びます。



### ◎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。