

4月 こんだてよていひょう



2025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	主に体をつくる(糖)	主に体の調子をととのえる(脂)	主にエネルギーになる(質)	主な調味料	※材料等の割合により献立内容を変更する場合があります。
食事は規則正しくとることが大切です。特に朝食を食べることで体温が上がり、元気がでて、頭にスイッチが入り、体が動きだします。	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食物繊維を多く含む食品
主食とおかずは交互に食べましょう。そうすると同時に食べ終わる、栄養素をバランスよくとることができます。	⑥たんぱく質を多く含む食品	⑦ミネラルを多く含む食品	⑧カロテンを多く含む食品	⑨ビタミンCを多く含む食品	⑩食物繊維を多く含む食品
魚を食べる時は、骨がないかどうか、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。	⑪たんぱく質を多く含む食品	⑫ミネラルを多く含む食品	⑬カロテンを多く含む食品	⑭ビタミンCを多く含む食品	⑮食物繊維を多く含む食品
食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。	⑯たんぱく質を多く含む食品	⑰ミネラルを多く含む食品	⑱カロテンを多く含む食品	⑲ビタミンCを多く含む食品	⑳食物繊維を多く含む食品
食事中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしないようにしましょう。自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待ちましょう。	㉑たんぱく質を多く含む食品	㉒ミネラルを多く含む食品	㉓カロテンを多く含む食品	㉔ビタミンCを多く含む食品	㉕食物繊維を多く含む食品
食事をすると、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。	㉖たんぱく質を多く含む食品	㉗ミネラルを多く含む食品	㉘カロテンを多く含む食品	㉙ビタミンCを多く含む食品	㉚食物繊維を多く含む食品
食べ物をよくかむと、消化を助けてくれるので、胃が働きやすい環境をつくらなければなりません。姿勢よく座って食べましょう。	㉛たんぱく質を多く含む食品	㉜ミネラルを多く含む食品	㉝カロテンを多く含む食品	㉞ビタミンCを多く含む食品	㉟食物繊維を多く含む食品
食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。	㊱たんぱく質を多く含む食品	㊲ミネラルを多く含む食品	㊳カロテンを多く含む食品	㊴ビタミンCを多く含む食品	㊵食物繊維を多く含む食品
食事中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしないようにしましょう。自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待ちましょう。	㊶たんぱく質を多く含む食品	㊷ミネラルを多く含む食品	㊸カロテンを多く含む食品	㊹ビタミンCを多く含む食品	㊺食物繊維を多く含む食品
食事をすると、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。	㊻たんぱく質を多く含む食品	㊼ミネラルを多く含む食品	㊽カロテンを多く含む食品	㊾ビタミンCを多く含む食品	㊿食物繊維を多く含む食品
食べ物をよくかむと、消化を助けてくれるので、胃が働きやすい環境をつくらなければなりません。姿勢よく座って食べましょう。	㊿たんぱく質を多く含む食品	㊿ミネラルを多く含む食品	㊿カロテンを多く含む食品	㊿ビタミンCを多く含む食品	㊿食物繊維を多く含む食品

★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、28日 羽小・・・9、21日

4月 こんだてよていいひょう

日 曜		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	基準値 小学生 1341kcal 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(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
			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		
★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。★印は奥産品はれません。										
 入学・進級祝い おめでとうござ います。お祝い給 食です。	23 水	*むぎごはん めうにゅう		めうにゅう			こめ めぎ			669 kcal 21.5 g 27.0 % 2.2 g
		はながたハンバーグ	とりにく とうふ おから だいす		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんふん	あぶら	しお しょうゆ みりん さけ	
		きりほしだいこんのサラダ	★ハム		にんじん	きりほしだいこん キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	
		わかめのすましじる	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ ねぎ			しょうゆ しお	
		おいおいクレープ	とうにゅう だいすこ			いちご レモンかじゅう	さとう こめこ でんふん	あぶら		
 24 水	24 木	しよくパン めうにゅう		めうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	660 kcal 23.1 g 39.0 % 2.7 g
		ピーマンのにくづめ	とりにく ふたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ こむぎこ		しお カレーこ こしょう	
		やさいサラダ			にんじん	キャベツ だいこん ほうれんそう			ドレッシング す	
		コーンスープ	★ベーコン	めうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ベシヤメルワ ポタージュワ	
		いちごジャム				いちご	さとう			
 25 金	25 金	むぎごはん めうにゅう		めうにゅう			こめ めぎ			623 kcal 25.7 g 27.0 % 1.9 g
		とりにくのごまやき	とりにく			しょうが		ごま	しょうゆ さけ みりん	
		なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			わらうだし しお しょうゆ	
		はっとじる			にんじん	ごぼう まいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ		しょうゆ しお	
		*むぎごはん めうにゅう		めうにゅう			こめ めぎ			
 28 月	28 月	さばのソースがけ	さば		トマト		さとう		ウスターソース カレーこ	601 kcal 23.6 g 26.1 % 1.8 g
		やさいいため	ふたにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		あぶら	さけ テンメンジャン しお しょうゆ	
		もやしちゅうかスープ	なると みそ		にんじん	もやし はくさい コーン			しょうゆ さけ しお ちゅうかスープストック	
		*むぎごはん めうにゅう		めうにゅう			こめ めぎ			
		かつおかツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんふん	あぶら	しょうゆ しお	
 30 水	30 水	おかかひやさいいため	かつお		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		あぶら	しょうゆ	679 kcal 21.8 g 21.5 % 1.9 g
		わかだけじる	とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ			しょうゆ しお	
		かしわもち	あずき				しょうゆしんに もちこな		しお	
		*むぎごはん めうにゅう		めうにゅう			こめ めぎ			
		かたけ								

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・9・10・11日(1年)、24日 姉小・・・9、28日 羽小・・・9、21日

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかりと整え、協力して準備をしましょう。

- 髪は短く切っていますか？
- 爪は短く切っていますか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 手はきれいに洗いましたか？
- 給食着は清潔ですか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき、トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

かみかみクイズ

スタート

どのおやつが好き？
① ショートケーキ
② クッキー
③ せんべい

よくかむと頭がよくなるって本当？
① うそ
② 本当

お豆は好き？
① はい
② いいえ

かみかみ(カミカミ)はいつの食事で、ひとくち30回以上かんでいる？
① はい
② いいえ

かいた食べものばかりだった弥生時代(遠い昔)の卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？
① 約39回
② 約390回
③ 約3900回

自分の食べ方は人と比べてどう思う？
① おそい
② ぶつう
③ 早食い

よくかむと口の中に出てくるツバ(だ液)にはどんな働きがあると思う？
① 食べものがよくまざる
② のどがかわく

どっちのメニューが食べたい？
① 野菜ゴロゴロカレー
② やわらか肉汁チャーシュー

かいた食べものがあつたら、どうする？
① がんばって食べる
② 残す

おめでとう！***
あなたはかみかみ博士レベルです！いつもあまり考えずに食べているかも知れませんが、よくかんで食べるということがいっしょにあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

あともう少し！**
あなたはぶつうレベルです。いつもあまり考えずに食べているかも知れませんが、よくかんで食べるという習慣に努めましょう。

残念！*
あなたは遅いレベルです。いつもあまり考えずに食べているかも知れませんが、よくかんで食べるという習慣に努めましょう。

◎4月の使用食品(産地)

※使用する予定の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	小松菜	一関市
	麦	日本		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		にんじん	徳島県
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		ピーマン	鹿児島県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		キャベツ	愛知県
	バター	北海道		ウインナー	日本		きゅうり	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		大根	千葉県
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		玉ねぎ	北海道
				油揚げ	奥州市		ねぎ	福島県
				みそ	奥州市		白菜	茨城県
				大豆	岩手県		緑豆もやし	雫石町
				さば	日本		ごぼう	青森県
							えのきだけ	宮城県
							ぶなしめじ	長野県
							なめこ	宮城県
							まいたけ	新潟県
							オレンジ	アメリカ

◎3月使用食品(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	小松菜	奥州市
	麦	日本		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		なばな	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		にら	栃木県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	千葉県
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		ピーマン	宮城県
	バター	北海道		ウインナー	日本		ほうれん草	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ポエム	奥州市
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		キャベツ	愛知県
				油揚げ	奥州市		きゅうり	宮城県
				みそ	奥州市		ごぼう	青森県
				大豆	岩手県		大根	千葉県
				ほっけ	アメリカ		玉ねぎ	北海道
							ねぎ	茨城県
							白菜	茨城県
							緑豆もやし	雫石町
							かぶ	奥州市
							えのきだけ	宮城県
							ぶなしめじ	長野県

※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。