

4月 こんだてよていひょう



2026年4月8日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

品目	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 小学生 1日あたり 1841~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満
		主に肉をつくる(畜)		主に体の働きをととのえる(魚)		主にエネルギーになる(穀)			
		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カルシウムを多く含む食品	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		
9月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		626 kcal 25.1 g 18.7 % 1.9 g
	てりやきハンバーグ	とりこく だいき ふたにく		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 しょうゆ す け みりん ウスターソース	
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう たんぱく	はくさい もやし			わさびだし しお しょうゆ	
	えのきとどうふのみそしる	どうふ みそ		じんじん	もやし えのきだけ				
10月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		629 kcal 21.9 g 17.4 % 1.6 g
	さばのみそじ	さば みそ				さとう でんぷん			
	にくじゃが	ふたにく		じんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わさびだし しょうゆ け みりん	
	こまつなとどうふのすましじる	どうふ		こまつな	たまねぎ			しょうゆ しお	
13月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		617 kcal 22.4 g 18.1 % 1.5 g
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく			しょうが			しょうゆ みりん け き	
	キャベツのあまみそいため	ふたにく		じんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	チキンソテー しお しょうゆ け	
	はっとじる			じんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ		しお しょうゆ	
14月	*きんめまいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			593 kcal 21.3 g 17.0 % 1.6 g
	さんまみぞれ	さんま だいき		だいこん		さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお	
	だいこんのピリからいため	ふたにく		じんじん こまつな	だいこん こんにゃく		あぶら	しょうゆ け みりん とうがらし	
	キャベツのみそしる	どうふ みそ		じんじん	キャベツ	じゃがいも			
たんじょう会給食	デザートはどちらかを選んて食べましょう。								677 kcal 26.0 g 25.7 % 2.4 g
	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう だっしんにゅう			こむぎこ こくとう さとう	ショートニング	イースト しお	
	チーズチキンおおばまき	とりこく だいき	チーズ	おおば		パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお	
	コールスローサラダ	*ハム	じんじん	キャベツ きゅうり	さとう		ノンエッグマヨ	しお	
	じゃがいものスープ		じんじん フロッコリー	たまねぎ	じゃがいも			とりガラスープ コンソメ	
	どちらかえらびましょう♪								
	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			
	いちごのレアチーズふろ	どうにゅう ゼラチン			いちご	さとう でんぷん			
16月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		776 kcal 28.7 g 25.7 % 1.6 g
	ポークカレー	ふたにく		じんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレーウ	
	カッパエッグ	たまご							
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも	さとう			
17月	はなむすびごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう	じんじん あおじそ	から だいこん しばづけ	こめ さとう		しお す	624 kcal 23.7 g 17.3 % 2.3 g
	とりこくのおしこじやき	とりこく			にんにく	でんぷん		しおしょうゆ け	
	きんぴらごぼろ			じんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	みりん しょうゆ け	
	じゃがいものみそしる	どうふ みそ	わかめ	じんじん		じゃがいも			
20月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		635 kcal 21.2 g 16.9 % 2.3 g
	やさしいりゅうマイ(2こ)	とりこく だいき ふたにく		じんじん ほうれんそう	どうもろこし たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん しお	
	ナムル			じんじん ほうれんそう	もやし	さとう	こま こまあぶら	しょうゆ す しお	
	ワントンスープ		じんじん		はくさい ほうしんたいけ ねぎ	こむぎこ		とりがらすープ しょうゆ しお スーフスタッフ	
21月	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			579 kcal 23.1 g 15.6 % 2.0 g
	いわしうめ	いわし			うめ	さとう	でんぷん	しょうゆ みりん しお	
	ずきんごのにも	あぶらあげ	ずきんご	じんじん	こんにゃく えだまめ	さとう		わさびだし みりん しょうゆ	
	たまねぎのみそしる	どうふ みそ		じんじん	だいこん たまねぎ ねぎ				
入学・進級祝い	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	むぎ		669 kcal 21.4 g 20.1 % 1.7 g
	はながたハンバーグ	とりこく だいき ふたにく		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 しょうゆ みりん け	
	きりぼしだいこんのサラダ	*ハム	じんじん		きりぼしだいこん 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	どうふ	わかめ	モンブラン	えのきだけ たまねぎ ねぎ			しょうゆ	
	おいわいクレープ	どうにゅう だいき			いちご	さとう こめこ でんぷん みずあめ	あぶら	しょうゆ	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・9・10・13日(1年)、24日 姉小・・・28日 羽小・・・9、20、30日

4月 こんだてよていひょう

品目	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	基準量 小学生 1日64~650kcal たんぱく質11~33g 脂質14~22g 塩分2g未満
		主に体をつくる(糖)		主に体の働きをととのえる(脂)		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カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤食物繊維を多く含む食品	⑥糖質を多く含む食品		
23木	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	612 kcal 21.8 g 27.2 g 2.6 g
	ピーマンのにくづめ	とりにく ぶたにく		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	
	やさしいサラダ			ニンじん	キャベツ だいこん			ドレッシング 酢	
	コーンスープ	*ベーコン	ぎゅうにゅう	ニンじん パセリ	たまねぎ コーン		じゃがいも	ホワイトルーフ ホタージュルフ	
	いちごジャム				いちご		さとう みずあめ		
24金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎ			611 kcal 26.1 g 19.0 g 1.5 g
	さばのカレーふうみやき	さば				パンこ	あぶら	しお さけ カレーこ	
	うめじそあえ			ニンじん しそ	だいこん もやし	さとう		しお しょうゆ しお 酢	
	あさりのみそしる	あさり どうら みそ		ニンじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ				
27月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎ			644 kcal 22.4 g 20.9 g 1.5 g
	さんまオレソジに しおこうじいため	さんま			オレソジ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ かつお しお	
	こまつなのみそしる	どうら みそ		こまつな ニんじん	たまねぎ			さけ しおこうじ	
28火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎ			616 kcal 21.3 g 20.9 g 2.1 g
	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	
	ちゅうかあえ		わかめ	ニンじん	だいずもやし	ほろさめ さとう	こまあぶら	酢 しょうゆ しお	
	ちゅうかうなめこじる	どうら			たまねぎ なめこ ねぎ			とりガラスープ しお しょうゆ スーフーストック	
30木	コッパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	572 kcal 26.5 g 20.7 g 2.4 g
	とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	しお ウスターソース	
	かいそうサラダ		わかめ くるくわめ つゆのたけのり	ニンじん	キャベツ だいこん きゅうり			ドレッシング 酢	
	カレーふうみスープ	*ワインナー		ニンじん ピーマン	たまねぎ しめじ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ カレーこ	
ブルーベリージャム				ブルーベリー			みずあめ さとう		

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・9・10・13日(1年)、24日 姉小・・・28日 羽小・・・9、20、30日

と入学・と進級おめでとうございませう

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作り努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考へて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましよう。



給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをましよう。

トイレは身したくを 整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんで きれいに洗ひ、 清潔なハンカチや タオルでふく。	体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。
清潔な給食着を 身につける。	髪の毛は帽子や三角巾に しっかりましよう。	マスクで鼻と口を おおう。	
重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	食卓や食器がごなど を床に置かない。	一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。	汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。

給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましよう。
- 手をせっけんできれいに洗ひましよう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましよう。

食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましよう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましよう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましよう。

丸くツルツとしたもの ぶどう、うすのぼろ、ミニトマト、さくらんぼ、白玉だんご	粘着性の高いもの もち、パン、いも類	かみ切りにくいもの タコ、イカ、水菜、りんご
---	-----------------------	---------------------------

登塾時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が悪しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。