

4月 こんだてよていひょう

2019年 4月5日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名 ※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(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値 小学生 1食あたり-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(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		
10 水	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			634 kcal 17 % 26 % 2.1 g
	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく		しょうゆ		
	きりぼしだいこんいため	★さつまあげ だいす	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにやく さとう	こめあぶら	しょうゆ	
	はるキャベツのみそしる	こうやとうふ みそ		キャベツ ねぎ たまねぎ	にんじん				
11 木	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			684 kcal 13 % 22 % 2.2 g
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しょうが	じゃがいも こん さとう こん	こめあぶら パームゆ	しお カレーこ	
	かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ ぎゅう り だいこん		ごま	しょうゆ さとう	
	おいわいゼリー	とうにゅう			いちご		さとう		
12 金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			681 kcal 15 % 30 % 1.8 g
	まめもやしいため	★ベーコン		チンゲンサイ にんじん	まめもやし	こんにやく	こめあぶら	しょうゆ	
	さわらのみそやき	さわら みそ			しょうが			しょうゆ	
	なめこのすましじる	とうふ		にんじん	なめこ ねぎ	ふ		しょうゆ しお	
15 月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			635 kcal 17 % 25 % 2.1 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		こめあぶら	しょうゆ	
	ごまドレッシングサラダ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨ ネース ごま	しょうゆ	
	だいこんのみそしる	こうやとうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ				
16 火	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい			613 kcal 16 % 23 % 2.4 g
	あかうおのたつたあげ	あかうお			しょうが	でんぶん こん	こめあぶら	しょうゆ	
	きんぴらごぼう	ぶたにく だいす		にんじん ビーマ ン	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	
	なめこじる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				
17 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ むぎ			646 kcal 17 % 28 % 3.0 g
	いろどりやさいのたまごやき	たまご ぶたにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	だいすあぶら	しょうゆ しお	
	キャベツのみそいため	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ だい ご にんにく しょうが	こんにやく さとう	こめあぶら	しょうゆ	
	わふうはるさめスープ	★なると		チンゲンサイ	しいたけ ねぎ	はるさめ		しょうゆ しお	
18 木	★おたんじょうかいきゅうしょく★								
	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 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	635 kcal 18 % 21 % 2.0 g
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			いはかん なつみかん ゆず しょうが	さとう		しょうゆ しお	
	コールスローサラダ			フロccoli にんじん	キャベツ ぎゅうり	さとう	ノンエッグマヨ ネース		
	マカロニスープ	★ベーコン		にんじん	たまねぎ レタス	マカロニ		スープストック しお	
	♪どちらかえらびましょう♪								
	レモンムース	とうにゅう			レモン	さとう			
りんごゼリー				りんご	さとう				
19 金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			634 kcal 16 % 27 % 1.7 g
	さけのてりやき	さけ			しょうが		さとう	しょうゆ	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら	しょうゆ	
	わかめのすましじる	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	ねぎ	ふ		しょうゆ しお	

★22日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・・10日(1年)、23日 姉小・・12日、23日 黒小・・23日、24日 羽小・・22日、23日、24日、25日

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 1人あたり-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(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		
	※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。	★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。★印は委託ごはんです。							
22月	*むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ちりめんサラダ ごもくスープ でこぼん		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	しおこうじ	671 kcal 15.9 % 26.8 % 2.0 g
24水	せわりコッパン ぎゅうにゅう フランクフルト チーズサラダ たまごスープ みしょうかん		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		トマト		こむぎこ さとう	しお イースト しお	645 kcal 16 % 30 % 3.1 g
25木	きんめまいごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ようふうごもくまめ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう				きんめまい	しょうゆ しょうゆ	694 kcal 18 % 27 % 2.0 g
26金	*むぎごはん ぎゅうにゅう こめこはるまき ほうれんそうのナムル マーボードウフ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	しょうゆ しょうゆ す	698 kcal 13 % 32 % 2.2 g

~ご入学・ご進級おめでとございます~

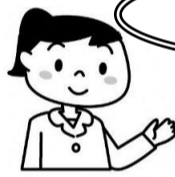
色とりどりの花が春の日差しをうけて咲きほこる中、新学期がスタートしました。これから日々成長していく子どもたち。1日1日を大切に、
体も心も大きくなってほしいと願っています。給食センターでもおいしく

奥州市の学校給食

☆給食回数・小学校 165回 ☆給食費・小学校 41,900円

☆地元でつくられた旬の食べものをできるだけ多く取り入れた献立を心がけます。こどもたちがあまり好まない魚料理・煮物・酢の物なども取り入れます。いろいろな料理にふれる機会としてほしい

学校給食では...



ごはん

★週4回★
水沢産のひとめぼれや金芽米を使用します。
季節により、たきこみごはんも登場します。
＜米使用量(麦入り)＞
小学校・・・80g(中学年)

パン

★週1回★
県産の小麦粉を使用したパンです。
(めんになることもあります)
＜パン小麦粉使用量＞
小学校・・・65g(中学年)

おかず

★郷土食・行事食など季節感のある料理を取り入れます。

★肉・魚・野菜をバランスよく組み合わせ、色々な料理になるように心がけています。

牛乳

★毎日つきます★

日々成長している子どもたちに必要なカルシウムやタンパク質をおぎなうために毎日ついています。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を送ることができ、判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

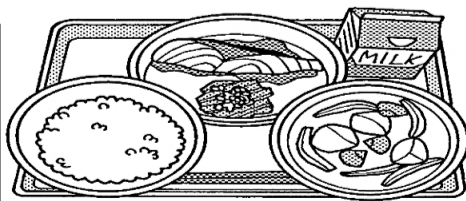
学校給食の目標

＜学校給食法 第2条より＞

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

