



# 4月の学校給食献立表



【今月の目標】給食のきまりを守ろう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂: 脂質 (g)	塩: 食塩相当量 (g)	
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今年度が始まりました。毎日の給食をとおして食べ物のことや食べるということの大切さを学んでほしいと思っています。今年度も成長期の皆さんが元気に毎日を過ごせるように、栄養満点のおいしい給食作りを目指し、給食センター職員一同がんばりますので、よろしく願いいたします！</p>			
	鮭の塩焼き	さけ							エ 584	エ 722	
	筑前煮	とり肉		にんじん きぬさや	干しいたけ ごぼう れんこん	こんにやく 里芋 てんさい糖			こめ油	エ 26.3	エ 31.2
	わかめとえのきのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	大根 えのき だけ ねぎ					脂 13.4	脂 14.9
								塩 2.1	塩 2.7		
13 (火)	まるパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		<p>今日は小学校、中学校のみなさんが今年度初めて全校そろうので、給食を入学・進級お祝い献立にしました。一年間、健康で過ごせるよう、すききらいせず、なんでも食べるようにしましょう。体は食べものでできています。</p>			
	花型ハンバーグのトマトソースかけ	とうふ とり肉		トマト	玉ねぎ		オリーブ油		エ 696	エ 926	
	ひじきとコーンのマリネ		ひじき		きゅうり きゃべつ とうもろこし		砂糖		こめ油	エ 27.3	エ 36.2
	クリームスープパスタ	ベーコン ほうたけ 白 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュ ルーム 枝豆	スパゲッティ ルウ (小麦粉)			オリーブ油	エ 28.3	エ 36.0
	豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖		塩 2.9	塩 4.2		
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>「春巻き」は立春の頃に新芽が出た野菜を具にして作られたことから名付けられました。</p>			
	米粉入り春巻き	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ きゃべつ しいたけ 生姜	春雨 でん粉 小 麦粉 米粉	こめ油		エ 622	エ 801	
	米粉めん中華サラダ	ハム		にんじん	きゃべつ きゅうり	米めん 砂糖			エ 17.7	エ 21.5	
	なめこのたまごスープ	たまご		にんじん	なめこ もやし 干 しいたけ たけ のこ ねぎ	片栗粉			エ 18.9	エ 22.8	
								塩 1.7	塩 1.9		
15 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<p>食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり手を洗っていますか？給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。</p>			
	とりと大豆のごま炒め	とり肉 大豆		ピーマン	たけのこ	こんにやく てんさい 糖 片栗粉	なたね油 ごま ごま油		エ 634	エ 811	
	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖			エ 17.1	エ 28.9	
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			エ 17.1	エ 19.8	
								塩 1.6	塩 2.1		
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。まったく食べていない人は何か一品でも食べるところから初めてみましょう。</p>			
	岩手県産さばみそカツ	サバ みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	こめ油		エ 635	エ 798	
	ゆかり和え			赤しそ	もやし きゃべつ きゅうり うめ	グラニュー糖			エ 20.0	エ 24.1	
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	干しいたけ 大 根 ごぼう たけ のこ ねぎ	こんにやく			エ 20.6	エ 24.5	
								塩 1.7	塩 2.1		
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日から摺沢幼稚園のみなさんが全員そろうので、給食を入園・進級お祝い献立にしました。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、食べたらしっかり歯をみがくこと、そしていろいろな食べものをまんべんなく食べることが大切です。</p>			
	かりぼり和え				大根 きゃべつ きゅうり		ごま		エ 682	エ 866	
	ポークハヤシ	ぶた肉	生クリーム	トマト	玉ねぎ マッシュ ルーム 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも ルウ (小麦粉)	こめ油		エ 18.5	エ 22.6	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐 (豆 乳)			りんご もも ラフ ランス みかん				エ 18.6	エ 22.1	
								塩 2.2	塩 2.7		
20 (火)	結びパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		<p>きゃべつは、世界中で食べられている野菜です。そして人類が栽培してきた野菜の中でももっとも古いものの1つと考えられています。1年中お店に並びますが、春にとれるきゃべつは「春きゃべつ」といって葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とてもやわらかくて甘いのが特徴です。</p>			
	とり肉のパン粉焼き	とり肉		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ		エ 576	エ 784	
	カレー風味のフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	きゃべつ きゅう り	砂糖	こめ油		エ 24.8	エ 33.5	
	ベーコンとしめじのスープ	ベーコン		にんじん チン ゲン菜 ピーマ ン	しめじ 玉ねぎ 生 姜	春雨			エ 24.4	エ 31.3	
								塩 2.5	塩 3.4		
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p><b>減塩に取り組みましょう！</b> 給食ではかつお節・煮干しなどのだし、ゆずやレモンの果汁、カレー粉の香辛料などを使って減塩に取り組んでいます。今日は、鯖の幽庵焼きにゆず果汁、みそ汁にかつお節と煮干しのだしが使われています。</p>			
	鯖の幽庵焼き	サワラ			ゆず果汁				エ 654	エ 764	
	切干大根の炒め煮	油揚げ あさり		にんじん	切干大根	砂糖	こめ油		エ 28.3	エ 24.0	
	豚汁	ぶた肉 豆腐 み そ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんに やく			エ 18.7	エ 17.7	
								塩 1.9	塩 2.3		



# 4月の学校給食献立表



【今月の目標】給食のきまりを守ろう！

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂: 脂質 (g)	
22 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		給食の献立表にのっている「てんさい糖」って何か知っていますか？てんさい糖は、「かんしょ」といわれる大根のようなものから作られる砂糖で、体を温める効果があります。成長期のみなさんが、生涯健康に過ごせるように、調味料もより安全なものを選んでいきます。	小学校	中学校
	和風五目たまご焼き	たまご 鶏肉 大豆		にんじん	しいたけ グリンピース ごぼう 玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	ごま		工 602 た 19.8 脂 15.4 塩 1.9	工 764 た 24.0 脂 17.7 塩 2.3
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく てんさい糖				
	小松菜のみそ汁	みそ	わかめ	にんじん 小松菜	もやし	麩				
	美生柑				美生柑					
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		なたね油は日本でもっとも古い油脂原料です。給食につかわれているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。みなさんが食べている給食は、見えないところまで地元の方々に支えられています。	小学校	中学校
	ぶりの照り焼き	ぶり			生姜				工 647 た 27.3 脂 20.3 塩 1.7	工 817 た 33.5 脂 23.8 塩 2.2
	五目きんぴら	ベーコン 大豆		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく てんさい糖	なたね油 ごま油			
	あさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ		にんじん	だいこん きゃべつ 干しいたけ ねぎ					
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		かつおぶしやのりにはうま味成分が多く、料理に取り入れることで、薄味でもおいしく食べることができます。	小学校	中学校
	松風焼き	とり肉 みそ			玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 てんさい糖	ごま		工 630 た 24.8 脂 16.1 塩 2.0	工 797 た 30.6 脂 18.7 塩 2.7
	かつのり和え	かつお節	のり	ほうれん草 にんじん	もやし きゃべつ	砂糖				
	はっと汁	油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 舞茸 ねぎ	すいとん (小麦粉)				
27 (火)	コッパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		学校の給食には毎日牛乳がつかますね。それにはちゃんと理由があります。牛乳に含まれているカルシウムは、骨や歯のもとになる大切な栄養素です。成長期にはカルシウムを多くとることが必要なため、カルシウムの吸収率が高い牛乳を毎日つけるようにしています。	小学校	中学校
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			砂糖 でん粉			工 558 た 22.7 脂 20.4 塩 2.7	工 742 た 28.9 脂 24.6 塩 3.6
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん きゅうり	砂糖	ごめ油			
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	セロリ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油 てんさい糖			
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<b>今月の重点献立</b> <b>端午の節句献立</b> 	小学校	中学校
	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	ごめ油		工 652 た 24.1 脂 15.4 塩 2.1	工 805 た 28.9 脂 17.7 塩 2.7
	五色和え	ハム		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	砂糖				
	若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ	麩				
	柏餅	あずき				上新粉 グラニュー糖				
29 (木)	昭和の日									
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		よい生活リズムをつくと1日を元気に過ごすことができます。新年度に入り、疲れがたまるとこの時期は、早寝早起きを心がけましょう。	小学校	中学校
	手作りしゅうまい	ぶた肉 とり肉 ほたて			玉ねぎ 干しいたけ 生姜 グリンピース	片栗粉 しゅうまいの皮 (でん粉 小麦粉)	ごま油		工 627 た 24.5 脂 17.8 塩 1.9	工 786 た 30.4 脂 21.1 塩 2.4
	キムチ和え				大根 きゅうり	こんにゃく グラニュー糖	ごま			
	八宝菜	ぶた肉 いか		にんじん ビーマン	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく	片栗粉	ごめ油 オイスターソース			

## 1学期給食開始日

小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 13日	☆大原中 12日
☆大東小 12日	☆大東中 12日
☆猿沢小 13日	☆興田中 12日
☆興田小 12日	☆東山中 12日
☆東山小 13日	☆幼稚園 19日

## 【給食なしの予定 4月】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 30日	☆大原中 30日
☆大東小 26日	☆大東中 26日
☆猿沢小 30日	☆興田中 30日
☆興田小 26日	☆東山中 27日、30日
☆東山小 なし	☆幼稚園 なし

## 学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っているための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

- 健康な体をつくらう！
- 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！
- 育てる人、運ぶ人、作る人…みんなの方で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！
- 未来に伝えるふるさとや伝統の食！
- マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく！
- この1年で7つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります！
- 食育の大切さを知り、よい食生活を身に付けよう！