令和５年

４月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
10 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日から令和５年度の給食が始まりました。みなさん、春休みは生活リズムを崩さずに過ごせましたか？朝・昼・夕、一日３回の食事をしっかり食べることで生活にリズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。生活リズムを整えるためには、食事をしっかり食べることから始めてみましょう！	エ 604 た 23.6 脂 17.2 塩 2.0	エ 766 た 28.9 脂 20.3 塩 2.4
	手作りしゅうまい	ぶた肉　とり肉 ほたて			玉ねぎ　干ししいたけ グリンピース　生姜	しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油			
	米めんのサラダ	まぐろ		にんじん	きゃべつ	さとう	米油			
	八宝菜	ぶた肉　いか		にんじん ピーマン	たけのこ　玉ねぎ 白菜　干ししいたけ 生姜　にんにく	片栗粉	米油			
11 (火)	ミルク入りコッペパン　牛乳		脱脂粉乳　牛乳 クリーム			小麦粉　さとう		切干大根は大根を細く切って、天日に干して作ります。しっかり干すことで、生の大根とは違う特有の風味や甘みが生まれます。栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミンB」はさらに増えます。またおなかの掃除をしてくれる「食物繊維」は約15倍にも増えます。天日干しパワー、すごいですね！	エ 593 た 28.7 脂 20.4 塩 2.5	エ 797 た 39.3 脂 25.0 塩 3.6
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード				
	切干大根のサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	切干大根 とうもろこし	さとう	米油			
	ミネストローネ	ベーコン　大豆		トマト　パセリ	玉ねぎ　きゃべつ	じゃがいも マカロニ				
12 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		給食のみそ汁は煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しやかつお節を煮だした汁のことです。みそ汁はだしの汁で野菜や大豆製品、海藻を煮て、みそで味付けをして仕上げています。だしの旨味、具のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	エ 596 た 19.7 脂 19.8 塩 1.7	エ 796 た 25.8 脂 27.1 塩 2.2
	アジフライ	あじ				パン粉　小麦粉	米油			
	菜種和え	たまご		ほうれん草 にんじん	きゃべつ	さとう	米油			
	大根のみそ汁	とうふ　みそ		にんじん	大根　玉ねぎ	じゃがいも				
13 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		カレーは、もともとインドを中心とした熱帯地方の人々が食べていたものです。辛みや香りや色を出すために数十種類もの香辛料を使っているため、家庭によって味が違うそうです。給食のカレーもおうちで食べる味とは違っていると思います。様々な味を体験することで、味覚（味を感じる口のセンサー）も成長します。	エ 668 た 23.6 脂 18.6 塩 2.0	エ 856 た 28.9 脂 22.3 塩 2.8
	かりぽり和え				大根　きゅうり		ごま			
	ポークカレー	ぶた肉　レバー	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ　枝豆　りんご 生姜　にんにく	じゃがいも	米油			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			パイン　みかん バナナ	さとう				
14 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		「和食」とは日本に昔から伝わる料理やご飯を中心とした料理の組み合わせのことです。ごはん、魚料理、野菜料理、汁物、香の物または酢の物などの組み合わせは、味の調和もとれ、栄養のバランスも良くなります。給食には様々な国の料理も登場しますが、和食もしっかり食べてもらいたいと思います。	エ 595 た 27.7 脂 18.2 塩 2.1	エ 766 た 35.6 脂 21.7 塩 2.6
	ほっけの塩焼き	ほっけ								
	ひじきの炒り煮	とり肉　油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	きゃべつ	てんさい糖	なたね油			
	豚汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	大根　ねぎ ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	なたね油			
17 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日４月になって初めて、全部の小学校・中学校・幼稚園が給食のある日なので、みなさんの入学と進級をお祝いした献立にしました。おめでとうございます！お友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。給食センターでも、おいしくて安全な給食を提供するためにがんばります！	エ 598 た 23.6 脂 17.3 塩 2.0	エ 759 た 30.9 脂 20.9 塩 2.7
	とり肉のからあげ	とり肉			生姜　にんにく	米粉　片栗粉	米油			
	ごま酢和え		茎わかめ	にんじん	きゅうり きゃべつ	さとう	ごま			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ たけのこ　干ししいたけ	こんにゃく				
	お祝い豆乳プリン	豆乳			いちご	さとう				
18 (火)	黒糖入りコッペパン　牛乳		脱脂粉乳　牛乳			小麦粉　黒糖		きゃべつは、世界中で食べられている葉野菜です。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ちょうです。	エ 585 た 28.4 脂 23.3 塩 2.3	エ 794 た 38.4 脂 29.0 塩 3.3
	赤魚のパン粉焼き	赤魚		パセリ		パン粉				
	チキンと豆のサラダ	ささみ　大豆		ブロッコリー にんじん	きゅうり　枝豆	さとう	米油			
	春きゃべつのミルクスープ	ベーコン　あさり	牛乳　クリーム	にんじん	玉ねぎ きゃべつ	じゃがいも				
19 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は親子丼の具をごはんにかけて食べましょう。ごはんにかけて食べると、もりもりごはんが進みます。給食では、ひとり分のごはんを容器で炊いているので、自分でごはんにかけたり、混ぜたりして食べるようなメニューもあります。おはしを使って上手に食べましょう。	エ 604 た 24.7 脂 19.5 塩 2.1	エ 762 た 30.3 脂 22.8 塩 2.6
	親子丼の具	とり肉　たまご		にんじん	玉ねぎ　干ししいたけ グリンピース	てんさい糖	なたね油			
	じゃがいものさっと和え	まぐろ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう				
	もやしのみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	小松菜 にんじん	白菜　もやし					

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

～今月の一関市産食材～なたね油、ほうれん草、米めん、米、牛乳、みそ、豆腐、油揚げ、生揚げ等

食器の気持ち

令和５年

４月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
20 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		学校の給食には毎日牛乳がつきますね。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。	エ 636 た 24.9 脂 22.8 塩 1.9	エ 847 た 32.3 脂 29.8 塩 2.4
	さばの香味焼き	さば			ねぎ　生姜 にんにく	てんさい糖	ごま油			
	大根とちくわの煮物	ちくわ		にんじん	大根 グリンピース	こんにゃく てんさい糖				
	どさんこ汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	玉ねぎ　もやし とうもろこし 生姜　にんにく	じゃがいも	米油　バター			
21 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		漢字で、季節の「春」に、巻物の「巻き」と書く春巻きは中国の料理です。春巻きは名前のとおり、春の野菜を小麦粉の皮で巻いて作っていたそうです。春野菜を食べて、春をお祝いし、無病そくさいを願ったとされています。今日の春巻きの皮には米粉も使われているので、パリパリとした食感に仕上がっています。	エ 683 た 19.7 脂 26.8 塩 2.0	エ 873 た 24.3 脂 32.6 塩 2.4
	米粉入り春巻き	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ　きゃべつ 干ししいたけ　生姜	春雨　小麦粉 米粉　さとう				
	生揚げのみそ炒め	生揚げ　ぶた肉 みそ		にら　にんじん	玉ねぎ　生姜 にんにく	てんさい糖 片栗粉	米油			
	肉ワンタンスープ	ぶた肉　みそ		にんじん　にら	玉ねぎ　もやし たけのこ　生姜	ワンタンの皮 さとう	油			
24 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は、調理員さんの手作りハンバーグです。ぶた肉ととり肉のひき肉をよく混ぜ、ひとつひとつ丸めて作りました。毎日の給食には、調理員さんの優しさとがんばりが詰まっています。しっかり食べて、元気に楽しく学校生活を送ってくださいね。	エ 599 た 23.6 脂 18.8 塩 1.7	エ 757 た 29.0 脂 22.3 塩 2.1
	手作りハンバーグの和風ソースかけ	ぶた肉　とり肉 おから　豆乳			玉ねぎ　大根 りんご　レモン	てんさい糖 パン粉　片栗粉				
	豆ポテサラダ	まぐろ　黄大豆 青大豆　手亡　金時豆			きゅうり	じゃがいも さとう				
	白菜とえのきたけのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根　白菜 えのきたけ　ねぎ					
25 (火)	結びパン　牛乳		脱脂粉乳　牛乳			小麦粉　さとう		パンはそのままかじるのではなく、のどにつまらせないように、ひと口大にちぎって食べます。この食べ方が、素敵に見えるマナーのひとつです。パンは直接手でさわることになるので、いつも以上に給食前の手洗いを丁寧にしましょう。	エ 603 た 23.7 脂 25.3 塩 2.7	エ 808 た 30.4 脂 31.0 塩 3.6
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト	にんにく	片栗粉	オリーブオイル			
	レモン風味サラダ			小松菜 にんじん	きゃべつ レモン	さとう	アーモンド			
	クリームスープパスタ	ベーコン いんげん豆	牛乳　クリーム	にんじん　パセリ	玉ねぎ　枝豆 マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブオイル			
26 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		「はっと」は、小麦粉と水を混ぜて、よくこねて作ります。しょうゆ味のおつゆに入れたり、甘く煮た小豆やかぼちゃに入れたりする料理です。はっとは地域によって、「ひっつみ」や「つめり」、「とってなげ」などと呼ばれています。地域によって料理名は違いますが、昔から食べられ、受け継がれてきた郷土料理です。	エ 620 た 24.0 脂 19.3 塩 2.6	エ 809 た 30.9 脂 24.8 塩 2.9
	ブリの竜田揚げ	ブリ			生姜　にんにく	片栗粉　米粉	米油			
	塩昆布和え		茎わかめ　昆布	にんじん	きゃべつ レモン　もやし	さとう				
	はっと汁	とり肉		にんじん	大根　ごぼう ねぎ　干ししいたけ	すいとん				
27 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		ブラッドとは体を流れる血のことです。ブラッドオレンジと聞くと、少し怖いような気もしますが、果肉が濃いオレンジ色をしていて味は甘いオレンジです。オレンジには他にも、バレンシアオレンジ、ネーブルオレンジ、マンダリンオレンジなどの種類があります。	エ 595 た 25.6 脂 17.8 塩 2.2	エ 759 た 31.3 脂 20.6 塩 2.8
	みそそぼろ	とり肉　大豆 みそ			たけのこ　枝前 干ししいたけ　生姜	てんさい糖	なたね油　ごま			
	五色和え	かまぼこ		にんじん	大根　きゅうり とうもろこし	さとう				
	きゃべつのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ　きゃべつ					
	ブラッドオレンジ				オレンジ					
28 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		さわらは漢字で、魚に季節の春と書きます。春が旬ですので、栄養も多く含んでいて、味もおいしい時期です。また、コチジャンは甘辛いみそで韓国の調味料です。 これから、給食で初めて食べる食べ物や味付けに出会うかもしれません。どんなものにもチャレンジしてみましょう。	エ 618 た 28.8 脂 21.1 塩 1.8	エ 798 た 37.4 脂 25.8 塩 2.6
	さわらのコチュジャン焼き	さわら			にんにく	てんさい糖	ごま油			
	豆もやしのナムル			にんじん	豆もやし　きゅうり ぜんまい　にんにく		ごま　ごま油			
	マーボー豆腐	とうふ　ぶた肉 みそ		にら	玉ねぎ　たけのこ 生姜　にんにく	片栗粉	ごま油			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1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混ぜ、具を均等によそいましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう

換気をして空気を入れ替えましょう

手をせっけんできれいに洗いましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう

食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう

食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう

協力して後片付けをしましょう