



4 月学校給食献立表



【今月の目標】 給食のきまりをまもろう！

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準 (きじゆん)							
	主食	牛乳	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
(水)	ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ さけ かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ	きょうから令和6年度の給食が 始まりました。朝・昼・夜、一日3 回の食事をしっかりと食べることで 生活リズムが生まれ、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、食事をしっかりと 食べることから始めてみましょう！	小	650	21~32	16~24	2未満		
			ほっけの塩焼き	ほっけ									中	830	27~41	20~31	2.5未満	
			肉じゃが	ぶたにく				たまねぎ				なたね油	しょうゆ さけ みりん	小	618	26.7	18.8	1.9
			とん汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ					なたね油	かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ	中	794	34.6	22.7	2.5
(木)	麦ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ さけ かき油 しょうゆ	きょうは、調理員さんの手作りしゅ うまいです。ひき肉とほたてやたま ねぎなどをよく混ぜ、ひとつひとつ カップに入れて作りました。毎日の 給食には、調理員さんの優しさどが んばかりが詰まっています。しっかりと 食べて、元気に楽しく学校生活を 送ってくださいね。	小	604	24.9	18.2	2.2		
			手づくりしゅうまい	ぶたにく とりにく ほたて				たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが ほししいたけ				ごま油	しょうゆ さけ とりがらすープ	中	778	30.6	21.8	2.9
			ささみときゅうりの中華あえ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし					ごま油	しょうゆ す	小	604	24.9	18.2	2.2
			八宝菜	ぶたにく いか		にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが					ごま油	とりがらすープ しょうゆ さけ かき油 しょうゆ	中	778	30.6	21.8	2.9
(金)	ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	給食を食べるときは、ごはん とおかずを交互に食べると、ど ちらもおいしく食べられます。 ごはんとおかずが同時に食べ終 わるように、バランスを考えて 食事をしましょう。	小	610	22.6	21.8	1.8		
			鶏のから揚げ	とりにく				にんにく しょうが					しょうゆ さけ しょうゆ	中	768	27.5	25.9	2.2
			かつのりあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし						かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ しょうゆ	小	610	22.6	21.8	1.8
			沢煮椀	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう だけのこ ねぎ						かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ しょうゆ	中	768	27.5	25.9	2.2
(月)	ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	がっこうの給食には毎日、牛乳がつき ますが、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。成長期はカルシウムが 大人よりも多く必要なので、給食に はカルシウムの豊富な牛乳が毎日つ いています。	小	610	23.2	18.7	2.0		
			棒餃子	ぶたにく とりにく				キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが				だいたす油	しょうゆ さけ しょうゆ	中	747	27.4	20.6	2.4
			厚揚げ入りホイコーロウ	ぶたにく なまあげ みそ		ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが					ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小	610	23.2	18.7	2.0
			わかめスープ	とうふ		わかめ かんてん	にんじん ちんげんさい	たまねぎ えのきだけ ねぎ					かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ とりがらすープ	中	747	27.4	20.6	2.4
(火)	黒糖 コッペ	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	きょうはみなさんの入学と進級をお 祝いした献立です。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 安全な給食をお届けするためにがん ばります！ みなさん、おめでとう ございます！	小	630	24.4	25.6	2.7		
			ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく				たまねぎ ぶなしめじ				だいたす油	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	中	790	30.8	31.2	3.6
			花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし					オリーブ油	しょうゆ レモン汁 しょうゆ	小	630	24.4	25.6	2.7
			クリームスープパスタ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん いんげん	たまねぎ たもぎだけ マッシュルーム えだまめ とうもろこし					オリーブ油	しょうゆ レモン汁 しょうゆ	中	790	30.8	31.2	3.6
(水)	ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	きょうはぶた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、もりもりごはんがすすま す。給食では、ひとり分ずつごはん 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。	小	649	26.0	20.2	1.9		
			ぶた丼の具	ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ だけのこ りんご にんにく しょうが					さけ しょうゆ しょうゆ	中	825	32.1	24.0	2.5	
			じゃがいもの塩昆布和え	まぐろ		しょうゆ	きゅうり					ごま油	しょうゆ	小	649	26.0	20.2	1.9
			さつま汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ					なたね油	さけ しょうゆ	中	825	32.1	24.0	2.5
(木)	麦ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	きょうは、食事前や外から家や教室な ど室内に入るとき、またトイレ 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 替える前にもう一度きちんと手 を洗いましょう。	小	620	25.2	23.2	1.6		
			さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト						みりん クチャップ	しょうゆ さけ しょうゆ	中	788	30.5	26.9	2.0
			こんにやく和え	とりにく		こまつな	きゅうり もやし					ごま	しょうゆ	小	620	25.2	23.2	1.6
			みぞれ汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん なめこ ごぼう ねぎ					かつおだし しょうゆ さけ	しょうゆ	中	788	30.5	26.9	2.0
(金)	ごはん	副菜 (ふくさい) 副菜 (汁) - (しる) - そのた (デザートなど)	主菜 (しゅさい)	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	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	カレーはインドのイメージがあります が、中東や東南アジアなど気候が高い地 域で広く食べられています。辛みや香 り、色を出すために数種類のスパイス を使っていて、気候によって味が違 うんです。給食のカレーもおうちで食 べるとは違って、味や香りが を体験して味覚 (味を感じる舌のセン サー) を成長させていきましょう。	小	652	20.8	17.8	2.1		
			ポークカレー	ぶたにく ぶたレバー とうにゅう		にんじん	たまねぎ たもぎだけ りんご					ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ	中	822	25.0	21.1	2.9
			かりぼりあえ			にんじん	きゅうり だいこん つぼつけ					しょうゆ	みりん	小	652	20.8	17.8	2.1
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト			りんご もも おうとう みかん ようなし							中	822	25.0	21.1	2.9

食器の気持ち





令和6年度



4 月学校給食献立表

NO. 1

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。

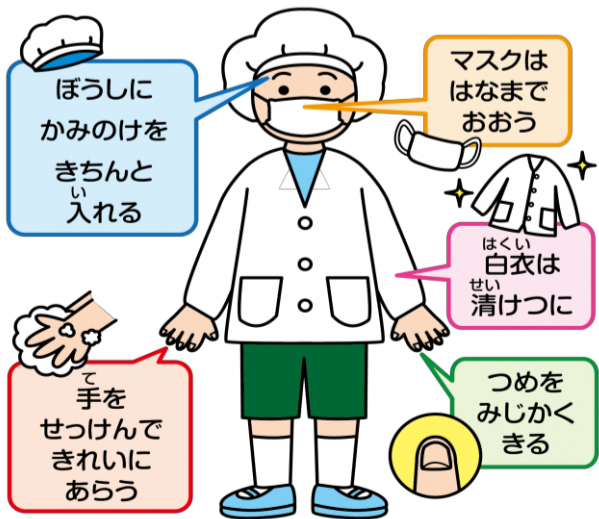


【今月の目標】 給食のきまりをまもろう！

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	献立	献立		おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える				おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準 (きじゆん)			
		主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
22 (月)	ごはん	ピーマンの肉づめ	ふたにく おから たまご			ピーマン	たまねぎ	パンこ		さけ しお こしょう ソース ケチャップ コンソメ		ごまはとでも小さいですが、脂質	小	610	22.1	17.1	1.6		
		かぼちゃのごま和え	かつおぶし			かぼちゃ	きゅうり	てんさい糖	ごま	しょうゆ		やたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養がたっぷり含まれています。ごまの殻はかたくて消化されにくいので、すりごまとして食べるとより栄養が吸収されやすいです。	中	773	27.0	20.1	1.9		
		手づくりはっと汁	あぶらあげ			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こむぎこ かつくりこ		にぼしだし かつおだし しょうゆ さけ									
23 (火)	スnekパン	豆乳クリームコロッケ	とうにゅう セラチン			たまねぎ とうもろこし		パンこ こむぎこ さとう	ごめ油	しお		パンはそのままかぶりつくのではなく、のどにつまらせないように、ひと口に入る大きさ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ので、食べる前の手洗いを丁寧に行いましょう。	小	697	25.0	27.0	2.6		
		マカロニサラダ	まぐろ			にんじん	きゅうり	マカロニ さつまいも		マヨネーズ (卵不使用) す									
		ポークビーンズ	ふたにく だいす いんげんまめ			トマト にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブ油	さけ しおこしょう コンソメケチャップ トマトルウ ソース									
24 (水)	ごはん	さばの香味焼	さば			ねぎ しょうが にんにく		てんさい糖	ごま油	トウバンジャン しおこしょう しょうゆ		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。みそ汁はだし汁で野菜やおとうなどの具材を煮て、みそで仕上げています。だしのうま味、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。	小	638	22.5	22.8	1.7		
		こめ麺サラダ	まぐろ			にんじん	きゅうり キャベツ	こめめん さとう	ごま油	しょうゆ す れいめんスープ									
		なめこ汁	とうふ みそ			にんじん	だいこん なめこ ねぎ			にぼしだし かつおだし									
25 (木)	麦ごはん	春巻き	ふたにく			にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ さとう かつくりこ	だいす油	しょうゆ しお		漢字で、季節の「春」に、巻物の「巻」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。	小	651	19.9	22.9	1.8		
		菜たね和え	たまご			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	なたね油	しょうゆ す									
		みそビーフンスープ	ふたにく だいす みそ			にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	ビーフン	ごま油	しょうゆ さけ とうがらスープ ラーメンスープ									
26 (金)	ごはん	鶏めしの具	とりにく あぶらあげ			にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ ほししいたけ	さとう	ごめ油	しょうゆ さけ しおこしょう みりん		ジュシーフルーツは熊本県の河内町の民家に植えられていた「文旦」から偶然生まれた品種で、果汁たっぷりのジュシーな果肉が魅力です。「河内晩柑」や「実生柑」など産地により色々な名前で呼ばれています。	小	660	26.2	23.9	2.0		
		ツナマヨ和え	まぐろ			にんじん	キャベツ きゅうり	ふ		マヨネーズ (卵不使用) す しょうゆ									
		生あげのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ				にぼしだし かつおだし									
		ジュシーフルーツ					ジュシーフルーツ												
30 (火)	ミルクコップ	かぶと形ハンバーグ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく しょうが		さとう		ソースケチャップ コンソメ しお		こどもの日 今月の重点献立 端午の節句 「こどもの日お祝い献立」	小	674	25.2	23.8	2.8		
		春キャベツのサラダ	まぐろ			にんじん プロッコリー	キャベツ カリフラワー とうもろこし	さとう	ごめ油	しょうゆ す レモンかじゅう									
		コーンポタージュスープ	ウインナー とうにゅう いんげんまめ			にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		とりがらスープ ポタージュルウ									
		子どもの日デザート						りんごゼリー											

目指せ! 給食マスター



～今月の地元産の食材～
米、牛乳、とうふ、みそ、こめ麺、なたね油、ねぎ、こまつな、ちんげんさい、ほうれんそう

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

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

