



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	牛乳	主菜 (しゅさい)	ほっけの塩焼き	ほっけ						しお さけ	<p>今日から令和6年度の給食がスタートしました。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！</p>	小	650	21~32	16~24	2未満	
			副菜 (ふくさい)	肉じゃが	ぶたにく				たまねぎ		なたね油		しょうゆ さけ	中	830	27~41	20~31	2.5未満
			副菜 (汁) - (しる) -	とん汁	ぶたにく とうふ みそ			にんじん	だいこん 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	小	618	26.7	18.8	1.9
			その他 (デザートなど)											中	794	34.6	22.7	2.5
(木)	麦ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	手づくりしゅうまい	ぶたにく とり いか				たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが		しょうゆ さけ	<p>今日は、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とおもいが詰まっています。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。</p>	小	604	24.9	18.2	2.2	
			副菜 (ふくさい)	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		中	778	30.6	21.8	2.9	
			副菜 (汁) - (しる) -	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 だいこん しょうが		ごま油	しょうゆ さけ		中	778	30.6	21.8	2.9	
			その他 (デザートなど)											中	778	30.6	21.8	2.9
(金)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	鶏のから揚げ	とりにく				たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが		しょうゆ さけ	<p>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。</p>	小	610	22.6	21.8	1.8	
			副菜 (ふくさい)	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		ごま油	しょうゆ		中	768	27.5	25.9	2.2	
			副菜 (汁) - (しる) -	沢煮椀	ぶたにく		にんじん	だいこん とうもろこし ねぎ		ごま油	しょうゆ さけ		中	768	27.5	25.9	2.2	
			その他 (デザートなど)											中	768	27.5	25.9	2.2
(月)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	棒餃子	ぶたにく とり いか				キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが		しょうゆ さけ	<p>学校の給食には毎日、牛乳がつきませんが、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。</p>	小	610	23.2	18.7	2.0	
			副菜 (ふくさい)	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 しょうが		ごま油	しょうゆ さけ		中	747	27.4	20.6	2.4	
			副菜 (汁) - (しる) -	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 ねぎ		ごま油		しょうゆ さけ	中	747	27.4	20.6	2.4
			その他 (デザートなど)											中	747	27.4	20.6	2.4
(火)	黒糖 コッペ	牛乳	主菜 (しゅさい)	ハンバーグきのこソース	ぶたにく とり いか				たまねぎ ぶなしめじ		しょうゆ さけ	<p>今日はみなさんの入学と進級をお祝いした献立です。お友達や先生と一緒に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！</p>	小	630	24.4	25.6	2.7	
			副菜 (ふくさい)	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		中	790	30.8	31.2	3.6	
			副菜 (汁) - (しる) -	クリームスープパスタ	ベーコン とうふ いんげん		にんじん いんげん	たまねぎ たまご じゃがいも とうもろこし		オリーブ油	しょうゆ さけ		中	790	30.8	31.2	3.6	
			その他 (デザートなど)	お祝いいちごゼリー										中	790	30.8	31.2	3.6
(水)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	ぶた丼の具	ぶたにく みそ				たまねぎ だいこん しょうが		しょうゆ さけ	<p>今日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みます。給食では、ひとり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て、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。</p>	小	649	26.0	20.2	1.9	
			副菜 (ふくさい)	じゃがいもの塩昆布和え	まぐろ		にんじん	きゅうり		ごま油	しょうゆ		中	825	32.1	24.0	2.5	
			副菜 (汁) - (しる) -	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 ねぎ		なたね油	しょうゆ		中	825	32.1	24.0	2.5	
			その他 (デザートなど)											中	825	32.1	24.0	2.5
(木)	麦ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	さばのトマみそ煮	さば みそ				たまねぎ たまご じゃがいも		しょうゆ さけ	<p>食事の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ただきますか？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。</p>	小	620	25.2	23.2	1.6	
			副菜 (ふくさい)	こんにゃく和え	とりにく		こまつな	きゅうり もやし		ごま	しょうゆ		中	788	30.5	26.9	2.0	
			副菜 (汁) - (しる) -	みぞれ汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん なめこ とうもろこし ねぎ		ごま	しょうゆ さけ		中	788	30.5	26.9	2.0	
			その他 (デザートなど)											中	788	30.5	26.9	2.0
(金)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	ポークカレー	ぶたにく とうふ				たまねぎ たまご じゃがいも		しょうゆ さけ	<p>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。辛みや香りを、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。</p>	小	652	20.8	17.8	2.1	
			副菜 (ふくさい)	かりぼりあえ			にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし		ごま	しょうゆ さけ		中	822	25.0	21.1	2.9	
			副菜 (汁) - (しる) -	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
			その他 (デザートなど)											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。

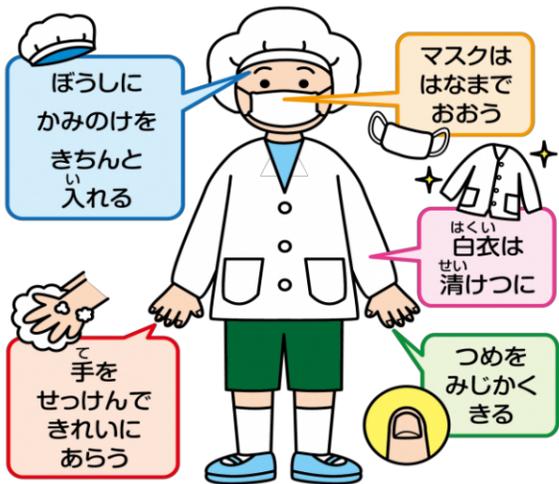


【今月の目標】 給食のきまりをまもろう！

※ 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
-----------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

