





令和8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もご覧いただけます。



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】 給食のきまりをまもろう！

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	実施基準				
		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	
(木)	おから入りキーマカレー	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	さけ しおこうじ カレールウ ケチャップ ソース	カレーの本場インドでは辛みや香り、色を出すために数十種類のスパイスを使っている。各家庭によって自慢の味があるのだそうです。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。	小学校	695	25.1	24.6	1.9
	ハッシュポテト							じゃがいも						
	切りほだいこん 切干大根とツナのサラダ							じゃがいも こめこ						
	きりほだいこん							さとう						
(金)	キムたく納豆	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	さとう なたね油	今日は納豆を使った人気メニュー「キムたく納豆」です。炒めたり肉と野菜と一緒にひきわり納豆とあえます。キムチの辛さとたくあんのかりばり食感がおいしい、ごはんにぴったりの和えものです。よくかんでいただきます。	小学校	601	24.0	16.8	2.3
	春雨スープ							なたね油						
	春雨							しょうゆ さけ しおこうじ						
(月)	純情メンチカツ	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	さとう こめ油	ボールを投げるときや打つときやダッシュをするときなど、私たちが力を出すときは無意識に歯を食いしばっています。そのとき、歯には自分の体重と同じくらいのかかかっている。むし歯や抜けた歯があるとその力が弱くなり、自分の力を十分に発揮できなくなってしまいます。健康な歯を守るために、歯をしっかりとみがきましょう。	小学校	712	24.2	25.7	1.9
	つぼ漬けのマヨサラダ							さとう						
	ちゃんぽん風スープ							ビーフン						
(火)	とり肉と大豆のトマト煮	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	パンこ	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。冬のイメージもありますが、夏に収穫される野菜です。目の健康やひびや乾燥を防ぐ働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚いかたいので栄養分をのがさず長期保存しておくことができます。	小学校	633	25.8	22.8	2.9
	コールスローサラダ							さとう						
	かぼちゃとさつまいものシチュー							さつまいも						
(木)	とんかつごまみそソース	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	さとう ごまこめ油	今月の重点献立 【端午の節句】 「こどもの日お祝い献立」	小学校	671	25.4	17.3	2.5
	なめたけ和え							さとう						
	わかたけ若竹汁							ふ						
	かしわもち(みそあん)							こめこみそあん						

【今月の地場産品】 岩手県産… パン、ぶた肉、だいず、ウインナー、フランクフルト、白菜キムチ、干し椎茸、もやし  
一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、ほうれん草、小松菜

## 給食時間の過ごし方

## 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

## 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

## 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

## 一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て、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

熱いものや重たいものは一人では運ばず、協力して運びましょう。

食器がごやおかずの食卓は、ゆかに置かないようにしましょう。