

4月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	麦ごはん	○	さわらの香味焼き もやしと小松菜の辛子醤油和え 呉汁	牛乳,さわら,昆布,さば節,豚肉,とう ふ,みそ,大豆	米,麦,さとう,ごま,ごま油,じゃがい も	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごま つな,もやし,にんじん,ごぼう,だい ごん	566 kcal 29.0 g 18.2 g 2.0 g
10 水	わかめごはん	○	卵焼きあんかけ 小松菜のいそ和え 吉野汁	たきこみわかめ,牛乳,たまご,さば 節,のり,昆布,油揚げ,かまぼこ,とり 肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,つきこ んにゃく,うどん,玉ふ	コーン(缶),万能ねぎ,ごまつな,も やし,にんじん,ながねぎ	560 kcal 24.8 g 17.0 g 2.7 g
11 木	開校記念日						
12 金	たけのこご飯 	○	いかのかりん揚げ ゆかりきゃべつ けんちん汁	とり肉,油揚げ,のり,牛乳,いか,さ ば節,とうふ	米,麦,さとう,小麦粉,でんぷん,揚げ 油,油,こんにゃく,じゃがいも	たけのこ,さやえんどう,しょうが, キャベツ,ゆかり,ごぼう,にんじん, だいごん	556 kcal 28.2 g 17.6 g 2.6 g
15 月	青菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もやしの梅醤油あえ 野菜のみそ汁	牛乳,ししゃも,あおのり,みそ,さば 節	米,麦,ごま油,ごま,小麦粉,揚げ油, さとう,油,じゃがいも	ごまつな,もやし,にんじん,梅干し, ごぼう,たまねぎ	563 kcal 22.2 g 17.5 g 2.4 g
16 火	カレーライス  <b>1年生給食開始</b>	○	じゃこサラダ アップルゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ちりめん じゃこ,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦 粉,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,セロリー,トマト (缶),りんご,ごまつな,キャベツ, アップルジュース	647 kcal 21.6 g 19.8 g 2.2 g
17 水	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉,たまご,牛乳,とり肉,とうふ,と り骨	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,はる さめ,でんぷん	ながねぎ,にんじん,もやし,キャベ ツ,ニラ,にんにく,しょうが,たけの こ,乾しいたけ,たまねぎ,ごまつな	613 kcal 25.1 g 21.9 g 2.1 g
18 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 切干大根のごま酢あえ 肉じゃが	牛乳,ホキ,みそ,豚肉	米,麦,さとう,ごま,油,こんにゃく, じゃがいも	切干大根,もやし,キャベツ,たま ねぎ,にんじん,グリーンピース	599 kcal 26.4 g 14.5 g 2.4 g
19 金	チキンライス	○	バリバリサラダ 白イグ豆と野菜のスーフ	とり肉,牛乳,とり骨,豚肉,白いんげ ん豆	米,麦,バター,油,わたんの皮,揚げ 油,オリーブ油,さとう,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム(缶),たま ねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ, しょうが,にんにく,もやし	555 kcal 20.2 g 15.0 g 2.5 g
22 月	麻婆ライス	○	カゲソ菜ときのこのスープ 甘夏みかん	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,とり肉	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にん じん,乾しいたけ,ニラ,チンゲンサ イ,しめじ,えのき,甘夏	553 kcal 23.6 g 16.4 g 2.3 g
23 火	二色パソ(伊豆パソ)	○	もやしとコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳,大豆,豚肉,生クリーム,豚骨	食パン,胚芽食パン,いちごジャム, 油,さとう,じゃがいも,バター	もやし,きゅうり,コーン(缶),たま ねぎ,セロリー,にんじん	556 kcal 14.7 g 17.0 g 2.8 g
24 水	麦ごはん	○	鮭の照り焼き ゆずと小松菜の甘しょうゆ 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳,鮭,豚肉	米,麦,でんぷん,さとう,油,こんにゃ く,じゃがいも	もやし,ごまつな,にんじん,たま ねぎ,グリーンピース	567 kcal 29.1 g 13.9 g 1.9 g
25 木	ハゲティミ-トース 	○	ハニーサラダ	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,トマト(缶),キャ ベツ,もやし,コーン(缶),ごまつな	584 kcal 26.1 g 20.0 g 2.3 g
26 金	麦ごはん	○	ポテトコロッケ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,豚肉,かつお節,さば節,油揚げ, とうふ,わかめ,みそ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ごま つな,えのき,ながねぎ	625 kcal 21.4 g 20.9 g 2.6 g
29 月	昭和の日						
30 火	鯛のかはやき丼 	○	三色和え 若竹汁	いわし,牛乳,さば節,わかめ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま 油,ごま	もやし,キャベツ,にんじん,ごまつ な,たけのこ,ながねぎ	565 kcal 23.4 g 16.8 g 2.7 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

☆学校給食について☆

健康な身体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品ですべての栄養が摂れるものではありません。  
 学校給食では、「主食+主菜+副菜(汁物)+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成し、  
 安全で安心なおいしい給食の提供を目指しています。



食材は、旬や価格、産地などを考慮して仕入れています。高四  
 小は、米は岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。

- 主食：ごはん、パン、めんなど。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。
- 主菜：魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、主に体を作るもとになります。
- 副菜・汁物：野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。
- 牛乳：給食に毎日つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。