

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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
7金	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 こん	566 kcal 29.0 g 18.2 g 2.0 g
10月	きなこ豆乳トースト	○	何でも千切りサラダ チリコンカン	きな粉, 豆乳, 牛乳, ひじき, 大豆, ベー コン, 豚肉, とり骨	無塩食パン, さとう, 油, じゃがいも	だいこん, にんじん, キャベツ, レモ ン, にんにく, しょうが, たまねぎ, セ ロリー, マッシュルーム(缶), トマト(缶)	565 kcal 17.1 g 17.2 g 1.6 g
11火	開校記念日						
12水	チキンライス	○	油揚げのサラダ コーンポタージュ	とり肉, 牛乳, 油揚げ, とり骨, 生クリ ーム	米, 麦, バター, 油, ごま油, さとう	にんじん, マッシュルーム(缶), たまねぎ, グ リンピース, もやし, きゅうり, キャ ベツ, セロリー, クリームコーン (缶), コーン(缶)	555 kcal 20.9 g 19.1 g 2.5 g
13木	たけのこご飯	○	いかのしょうが焼き 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, 油, ごま油, 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, だいこん	558 kcal 30.8 g 16.9 g 2.7 g
14金	カレーライス <b>1年生給食開始</b>	○	じゃこサラダ たんぼほゼリー	豚肉, 豚骨, チーズ, 牛乳, ちりめん じゃこ, 粉寒天, セラチン	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, トマト(缶), りんご, もやし, キャベツ, きゅうり, パイン ジュース, バイアッフル(缶)	655 kcal 22.0 g 19.8 g 2.2 g
17月	ピザトースト	○	パーミセリースープ フルーツポンチ	ベーコン, チーズ, 牛乳, とり肉, とり 骨	無塩食パン, 油, じゃがいも, パーミ セリー, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, にん じん, ごまつな, みかん(缶), バイアッ フル(缶), もも(缶)	584 kcal 15.9 g 15.7 g 2.0 g
18火	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁	豚肉, 高野豆腐, 牛乳, きびなご, 油揚 げ, みそ, さば節	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, 揚げ油	にんじん, 乾しいたけ, しょうが, ご ぼう, たまねぎ, ごまつな	566 kcal 29.1 g 19.6 g 2.6 g
19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	609 kcal 25.2 g 21.9 g 2.2 g
20木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の辛子醤油和え	牛乳, ホキ, みそ, さば節	米, 麦, さとう, ごま, じゃがいも, こんにゃ く	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ごまつな, もやし	562 kcal 26.4 g 12.0 g 2.4 g
21金	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え 大根のみそ汁	牛乳, 豚肉, おから, たまご, のり, かつ お節, 油揚げ, みそ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	たまねぎ, キャベツ, ごまつな, もや し, コーン(缶), だいこん, にんじん, ながねぎ	636 kcal 26.5 g 21.7 g 2.4 g
24月	麻婆ライス	○	カゲ野菜ときのこのスープ 美生柑	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, にんにく, 美生柑	562 kcal 27.2 g 18.3 g 2.3 g
25火	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き もやしと小松菜の甘しょうゆ 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳, さば, 豚肉	米, 麦, 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, グリンピース	609 kcal 28.0 g 20.2 g 2.0 g
26水	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	623 kcal 21.5 g 20.9 g 2.6 g
27木	スパゲティミートソース	○	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
28金	鱈のかばやき丼	○	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	もやし, キャベツ, にんじん, ごま つな, たけのこ, ながねぎ	563 kcal 23.3 g 16.6 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。