

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	I初生 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	麦ごはん	○	鮭の照り焼き モヤしと小松菜の甘じょうゆ 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、鮭、豚肉	米、麦、でんぶん、さとう油、こん にゃく、じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん、たまね き、グリンピース	567 kcal 29.1 g 13.9 g 1.9 g
9 水	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	食パン、さとう、バター、油、じゃがい も	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅ うり、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)	555 kcal 16.0 g 17.4 g 2.2 g
10 木	青菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳、ししゃも、あおのり、煮干し、豚 肉、とうふ、みそ	米、麦、こま油、ごま、小麦粉、揚げ油、 さとう油、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、もやし、梅干し、ごぼう、に んじん、ながねぎ、だいこん	579 kcal 24.4 g 19.7 g 2.3 g
11 金	開校記念日						
14 月	カレーライス 1年生給食開始	○	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、トマト(缶)、りんご、 もやし、キャベツ、きゅうり、アップ ルジュース	651 kcal 22.1 g 20.1 g 2.2 g
15 火	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、でんぶん	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、こまつな	613 kcal 25.2 g 21.9 g 2.1 g
16 水	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、グリンピース	615 kcal 26.7 g 14.6 g 2.4 g
17 木	ピザトースト	○	もやしとコーンのサラダ コーンクリームスープ	ベーコン、チーズ、牛乳、とり骨、とり 肉	食パン、油、さとう、じゃがいも、コー ンスター	にんにく、たまねぎ、ピーマン、もや し、きゅうり、コーン(缶)、にんじん、 クリームコーン(缶)	561 kcal 23.6 g 23.6 g 3.4 g
18 金	たけのこご飯	○	いかのかりん揚げ ゆかりキャベツ 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、でんぶん、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、 だいこん、ながねぎ、こまつな	553 kcal 28.7 g 17.1 g 2.6 g
21 月	チキンライス	○	バリバリサラダ 白イカソ豆と野菜のスープ	とり肉、牛乳、とり骨、豚肉、白いんげ ん豆	米、麦、バター、油、わんたんの皮、揚 げ油、ごま油、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 リンピース、きゅうり、キャベツ、も やし、しょうが、にんにく、こまつな	554 kcal 21.2 g 17.5 g 2.6 g
22 火	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え うど入りみそ汁	牛乳、豚肉、おから、のり、さば節、油 揚げ、みそ、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃ がいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、もや し、コーン(缶)、うど、にんじん、はく さい、ながねぎ	647 kcal 25.2 g 21.1 g 2.4 g
23 水	パケ ティートースト	○	ハニーサラダ	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	スペaghetti、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)、こまつな	584 kcal 26.1 g 20.0 g 2.3 g
24 木	わかめごはん	○	卵焼きあんかけ キャベツのおかか和え 吉野汁	たきこみわかめ、牛乳、たまご、さば 節、かつお節、昆布、油揚げ、かまぼ こ、とり肉	米、麦、油、さとう、でんぶん、ごま、つ きこんにゃく、うどん、玉ねぎ	コーン(缶)、万能ねぎ、キャベツ、こ まつな、にんじん、ながねぎ	555 kcal 24.7 g 17.2 g 2.6 g
25 金	鰯のかばやき丼	○	三色和え のっつい汁	いわし、牛乳、さば節、油揚げ、とうふ	米、麦、でんぶん、揚げ油、さとう、ご ま油、ごま油、こんにゃく、里芋	もやし、キャベツ、にんじん、だいこ ん、ながねぎ、こまつな	616 kcal 26.1 g 19.9 g 2.7 g
28 月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜の辛子醤油和え さつま汁	牛乳、さわら、煮干し、とり肉、とう ふ、みそ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こん にゃく、さつまいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、はく さい、もやし、にんじん、こまつな、ご ぼう、だいこん	571 kcal 26.8 g 17.0 g 2.0 g
29 火	昭和の日						
30 水	麻婆ライス	○	チゲ 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、でんぶん、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、チングンサ イ、しめじ、えのき、甘夏	554 kcal 25.3 g 17.1 g 2.3 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。

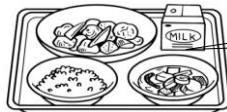
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

※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、多種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4
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。
- 主食：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：野菜を中心としたもの。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。

