

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初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	麦ごはん 国内産食材使用日	○	鮭の照り焼き ゆず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, でんぷん, 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, たまねぎ, グリンピース	567 kcal 29.1 g 13.9 g 1.9 g
9木	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ フルーツポンチ	きな粉, 牛乳, 豚肉, とり骨, 赤いんげん豆	ポトフ, パン, 揚げ油, さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト(缶), みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶)	620 kcal 20.6 g 24.2 g 1.8 g
10金	麦ごはん	○	いわしのさんか焼き 切干し大根の煮つけ うど入りみそ汁	牛乳, いわし, 豚肉, みそ, のり, ひじき, 油揚げ, さば節	米, 麦, 小麦粉, 油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	ながねぎ, しょうが, 切干大根, にんじん, ごぼう, さやいんげん, うど, はくさい, こまつな	602 kcal 29.2 g 19.2 g 2.8 g
13月	わかめごはん	○	卵焼き 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, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉	米, 麦, さとう, つきこんにゃく, でんぷん, うどん, 玉子	コーン(缶), 万能ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, ながねぎ	554 kcal 25.0 g 16.9 g 2.6 g
14火	五目あんかけ焼きそば	○	じゃがいももち 甘夏みかん	豚肉, いか, えび, とり骨, 牛乳, チーズ	蒸し中華めん, 油, でんぷん, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, 乾しいたけ, もやし, 甘夏	575 kcal 26.6 g 18.0 g 2.4 g
15水	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, こま, こま油	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
16木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 切干大根のこま酢あえ 肉じゃが	牛乳, ホキ, みそ, 豚肉	米, 麦, さとう, こま油, 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	599 kcal 26.4 g 14.5 g 2.4 g
17金	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, こま油, 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, こまつな	613 kcal 25.2 g 21.9 g 2.1 g
20月	チキンライス	○	パリパリサラダ レンズ豆と野菜のスープ	とり肉, 牛乳, とり骨, レンズまめ	米, 麦, バター, 油, わんたんの皮, 揚げ油, こま油, 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	557 kcal 22.0 g 14.8 g 2.7 g
21火	青菜ごはん	○	ししゃものから揚げ もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳, ししゃも, 煮干し, 豚肉, とうふ, みそ	米, 麦, こま油, こま, でんぷん, 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	576 kcal 24.8 g 20.0 g 2.5 g
22水	スパゲティミートソース	○	ハニーサラダ 美生柑	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), こまつな, 美生柑	593 kcal 26.3 g 20.0 g 2.3 g
23木	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 小松菜のいそ和え みそ汁	牛乳, 豚肉, のり, 煮干し, 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	にんじん, たまねぎ, こまつな, もやし, コーン(缶), えのき	625 kcal 21.4 g 19.9 g 2.6 g
24金	たけのこご飯 国内産食材使用日	○	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, だいこん, ながねぎ, こまつな	554 kcal 27.3 g 17.3 g 2.5 g
27月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 糸寒天のゴマ酢あえ さつま汁	牛乳, さわら, 糸寒天, 煮干し, とり肉, とうふ, みそ	米, 麦, さとう, こま, こま油, 油, こんにゃく, さつまいも	しょうが, ながねぎ, にんにく, にんじん, きゅうり, もやし, ごぼう, だいこん	587 kcal 26.9 g 18.0 g 2.1 g
28火	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜の辛子醤油あえ みそ汁	牛乳, 豚肉, おから, わかめ, とうふ, さば節, みそ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ながねぎ, だいこん	613 kcal 24.7 g 21.1 g 2.5 g
29水	昭和の日						
30木	凍豆腐ごはん	○	スマルトのカレー揚げ 野菜のみそ汁 清見オレンジ	豚肉, 高野豆腐, 牛乳, スマルト, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう, しょうが, ごぼう, たまねぎ, こまつな, 清見オレンジ	560 kcal 23.3 g 18.0 g 2.2 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0.9倍、高学年は1.1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。