



令和7年度

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。



4月 学校給食献立表

【今月の目標】

給食のきまりをまもろう！

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

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		
	主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	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					650	21~32	16~24	2未満
												830	27~41	20~31	2.5未満
10 (木)	おむぎごはん 牛乳	てづくりほたてシュウマイ ささみの中華あえ 豚汁	ぶた肉 とり肉 ほたて とり肉 ぶた肉 なまあげ みそ		たまねぎ ほしいいたけ えだまめ どうもろこし しょうが きゅうり もやし えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ		はるさめ さとう こむぎこ はるさめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめ油 ごま油 ごま油 なたね油	しょうゆ さけ しょうゆ すしお にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ	今日から令和7年度の給食が始まりました。朝・昼・夜、一日3回の食事をしっかりと食べることで生活リズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。早寝・早起き・朝ごはんを各言葉に生活リズムを整えていきましょう！	小学校 中学校	640	27.3	20.8	1.7
												820	34.1	24.7	2.2
11 (金)	ごはん 牛乳	ぼうぼうぎょうぎ ホイコウロウ わかめのみそ汁	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 なまあげ とうふ みそ		にら ピーマン わかめ にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ はるさめ じゃがいも	こめ油 ごま油 なたね油	しょうゆ さけ しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン にぼしだし かつおだし	ホイコウロウはぶた肉とキャベツなどの野菜をいため、テンメンジャンという中華みそで味付けしています。テンメンジャンは中華料理の代表的な調味料で、あま辛のみそ味で、ぶた肉と相性がよく、ごはんが進む味になります。給食では生揚げも入れて栄養満点、食べごたえもアップさせています。	小学校 中学校	628	23.4	18.7	1.7
												767	27.6	20.8	1.9
14 (月)	ごはん 牛乳	ますのみそ焼き 肉じゃが さつま汁	ます みそ ぶた肉 とり肉 どうふ みそ			たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	じゃがいも てんさいどう こんにゃく さつまいも	なたね油 なたね油	しおこうじ さけ みりん しお さけ しょうゆ みりん にぼしだし かつおだし しょうゆ さけ しおこうじ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。しっかりと食べて美味しく食べましょう。	小学校 中学校	657	30.3	18.7	1.8
												834	37.0	22.2	2.3
15 (火)	黒糖コッペ 牛乳	ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ 豆乳クリームパスタ	ぶた肉 とり肉 まぐろ ベーコン どうにゅう いんげんまめ		たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ たもぎたけ えだまめ	さとう さとう スバゲティ	こめ油 オリーブ油 オリーブ油	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ レモン果汁 しょうゆ しお しょうゆ ホワイトルウ しお しょうゆ	パンを食べるときはそのままかぶりつくのではなく、ひと口に入る大きさにちぎって食べます。この食べ方が、すてきにみえるマナーのひとつです。パンは直接手でさわるので、食べる前の手洗いを丁寧に行いましょう。	小学校 中学校	652	27.5	24.1	3.0
												889	36.8	30.4	4.1
16 (水)	ごはん 牛乳	鶏のから揚げレモンソース かつのり和え たらつみれのすまし汁 お祝いいちごゼリー	とり肉 かつおぶし たら どうふ いわ	あおりのり	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	かたくりこ さとう かたくりこ ゼリー	こめ油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ レモン果汁 しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ みりん	今日はみなさんの入学と進級をお祝いした献立です。お友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。おいしく安全な給食をお届けするために今年度も給食センターみんなでがんばります！みなさん、おめでとうございます！	小学校 中学校	636	23.3	19.6	1.9
												813	29.9	24.2	2.4
17 (木)	おむぎごはん 牛乳	さばのみそ煮 こんにゃく和え みぞれ汁	さば みそ とり肉 とり肉 なまあげ		こまつな にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう なめこ ねぎ	さとう こんにゃく こんにゃく かつくりこ	酒 ごま油	しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ みりん	今日は人気メニューの「さばのみそ煮」です。さばは青魚の王様と言われるほど栄養が豊富です。日本人とさばのつながりは古く、縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡からもさばの骨が出土しています。昔の人も健康にいいことを知っていたのかもしれないね。	小学校 中学校	623	26.4	22.4	2.0
												819	33.6	27.8	2.5
18 (金)	ごはん 牛乳	野菜たっぷりポークカレー ハッシュポテト フルーツヨーグルト	ぶた肉 ぶたレバー どうにゅう ぎゅう肉 ヨーグルト スキムミルク	にんじん かぼちゃ パプリカ	たまねぎ たもぎたけ りんご にんにく しょうが	りんご みかん もも ようなし	じゃがいも じゃがいも ころも	オリーブ油 こめ油	しおこうじ さけ かつおだし ケチャップ ソース しお	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て、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、思いますが、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 中学校	683	22.9	18.4	2.1
												862	27.8	21.8	2.9
21 (月)	ごはん 牛乳	肉じゃがコロッケ ポークビーンズ 鶏だんご入りキムチスープ	ぎゅう肉 ぶた肉 だいず いんげんまめ とり肉 どうふ たまご みそ		たまねぎ にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん れんこん ほしいいたけ はくさいキムチ しょうが	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう はるさめ	こめ油 オリーブ油 ごま油	しょうゆ しお コンソメ さけ しおこうじ ソース ケチャップ とりがらだし しょうゆ さけ	きゅうは毎日牛乳が付きませんが、それはなぜでしょう。牛乳には骨や歯の成長に欠かせないカルシウムという栄養がたくさん含まれています。筋肉などのもとなるたんぱく質も豊富で、日ごとに体が大きくなる成長期のみなさんにとってとても大切な働きをしてくれるからです。	小学校 中学校	650	26.2	17.7	2.1
												840	31.7	24.7	2.4
22 (火)	スナックパン 牛乳	スペイン風オムレツ ツナと豆のサラダ かぼちゃのクリームスープ	たまご ベーコン まぐろ だいず とり肉 どうにゅう いんげんまめ	パプリカ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり えだまめ どうもろこし かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ たもぎたけ どうもろこし	じゃがいも さとう	だいず油 レモン果汁 しょうゆ しょうゆ	しお しょうゆ さけ しおこうじ しょうゆ さけ ホワイトルウ	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。目の健康やひよや粘膜を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚いので皮を削ぎ落とさず、長期保存しておくことができます。	小学校 中学校	641	28.4	27.4	3.1
												799	33.8	29.6	4.0

食べているときは…
給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わって
いただきましょう。





令和7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。



【今月の目標】 給食のきまりをまもろう！

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

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			
		主菜(しゅさい)	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	
(水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		副菜(ふくさい)	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				650	21~32	16~24	2未満
		副菜(汁)-(しる)-	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				830	27~41	20~31	2.5未満
		そのた(デザートなど)	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							
(水)	ごはん 牛乳	豚丼の具	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		ポテトサラダ	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				640	23.4	21.7	1.7
		なめこ汁	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				811	29.0	26.1	2.4
(木)	ごはん 牛乳	いわて純情メンチカツ	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		なたね和え	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				698	22.1	27.2	1.8
		みそビーフンスープ	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				843	25.8	29.2	2.1
(金)	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		れんこんのきんぴら	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				608	26.2	16.2	1.6
		どさんこ汁	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				775	33.8	19.2	2.1
(月)	ごはん 牛乳	千草たまご焼き	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		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				610	24.3	18.3	1.8
		かしわ汁	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				768	29.8	21.6	2.4
(水)	ごはん 牛乳	豚ごまみそカツ	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	調味料	ひとくちメモ	小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		レモン風味サラダ	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				644	22.7	17.7	2.5
		いももち汁	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				815	27.5	20.4	3.3

給食時間の過ごし方

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よう。



当番以外の方は、机の上を片づけ、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

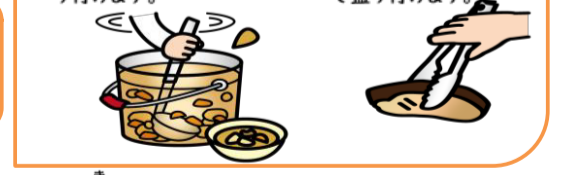


今月の地元産食材☆
なたね油、こまつな、ほうれんそう
このほかに米・牛乳・みそ・生揚げ

ひとりぶん かんが ていねい も つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

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。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましよう。

- 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よう。

- 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よう。

- 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。