

令和5年度 4月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品						
11 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				新年度の給食は今日からスタートします。苦手な食べ物も出てくるかと思いますが、一口ずつでも食べることに挑戦してみてくださいませう。 (金ケ崎小、第一小、西小、金ケ崎中給食開始) ※1年生単給給食 黒糖パン、牛乳、みかんジュレ		
	あじの磯辺揚げ	あじ	あおさ				パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	しお こしょう	590 Kcal 21.0 g 18.6 g 1.8 g		743 Kcal 25.5 g 21.5 g 2.2 g	
	きゃべつのゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	きゃべつ もやし					しょうゆ さとう しお うめず			
	じゃがいものみそ汁	みそ なまあげ		にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ		じゃがいも						
	【1年生単給給食用】黒糖パン			にゅうせいひん たっしふんにゅう				こむぎこ さとう	あぶら				
	みかんジュレ				みかん		さとう						
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				学校給食には毎日牛乳がつかます。成長期のみなさんに必要な栄養をバランスよくとってもらつたためです。牛乳には特に、骨が太く丈夫になるためのカルシウムという栄養素が多く含まれていますので、毎日残さず飲んでもらいたいです。 (三ヶ尻小、永岡小 給食開始) ※1年生単給給食 (永岡小以外) 食パン、りんごジャム、牛乳 お祝いいちごゼリー		
	味付け海苔		のり					さとう	しお みりん	601 Kcal 26.4 g 16.9 g 1.6 g		756 Kcal 32.3 g 19.3 g 2.0 g	
	さわらの西京焼き	さわら みそ						さとう	さけ				
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	なばなのすまし汁	とうふ なると		なばな にんじん	だいこん				しょうゆ しお				
	お祝いいちごゼリー	とうにゅう だいすこ			いちご		さとう	あぶら					
	【1年生単給給食用】食パン		にゅうせいひん				こむぎこ さとう	ショートニング	イースト しお				
	りんごジャム				りんご		さとう						
13 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				金ケ崎町の学校給食の主食は主に「ごはん」です。お米は金ケ崎町産の「特別栽培米 ひとめぼれ」を使用しています。美味しいお米はどんなおかずにもよく合いますね。 ※1年生単給給食 (永岡小以外) 食パン、ブルーベリージャム、牛乳 ふわふわ大福 (西小のみ汁物も提供します)		
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ		さとう てんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうがらしこ しお トマトクチャップ	594 Kcal 23.4 g 20.7 g 1.9 g		741 Kcal 28.0 g 24.2 g 2.3 g	
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	もやし とうもろこし はくさい きくらげ		さとう	ごま	す しょうゆ				
	わかめのかきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん みすな	たまねぎ		てんぷん		しょうゆ しお				
	【1年生単給給食用】食パン			にゅうせいひん				こむぎこ さとう	ショートニング	イースト しお			
	ブルーベリージャム				ブルーベリー		さとう						
	ふわふわ大福	とうにゅう	かんてん		いちご		さとう しょうしんこ もらこ てんぷん	あぶら					
14 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				今日のデザートは河内晩柑は、和製グレープフルーツと言われています。別名【美生柑】【ジュシーフルーツ】【宇和ゴールド】などと呼ばれている、果汁たっぷりのさわやかな酸味が美味しい果物です。 ※1年生単給給食 (三ヶ尻小のみ) 黒糖パン、牛乳、豚汁、みかんジュレ		
	三色野菜玉子焼き	たまご		にんじん	グリーンピース しいたけ		さとう てんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん しお	583 Kcal 23.9 g 17.1 g 1.8 g		726 Kcal 28.9 g 19.5 g 2.3 g	
	ひじき炒め	まぐろ かつお ひじき		にんじん こまつな	きゃべつ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく こぼう ねぎ				しょうゆ さけ				
	河内晩柑				かわちばんかん								
	【1年生単給給食用】黒糖パン		にゅうせいひん たっしふんにゅう				こむぎこ さとう	あぶら					
	みかんジュレ				みかん		さとう						
17 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				油麩は主に宮城県で食べられている麩を油で揚げたものです。仙台商ともいいます。今日のようにみそ汁に入れたり、カツ丼のカツの代わりに使用して、油麩丼として食べられたりしています。		
	鶏の唐揚げ	とりにく			にんにく しょうが		でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	612 Kcal 21.7 g 22.1 g 1.6 g		764 Kcal 26.2 g 25.9 g 2.1 g	
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし		さとう		しょうゆ からし				
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん	はくさい ねぎ ぶなしめじ		あぶら じゃがいも						
18 (火)	わかめごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ さとう				豆腐は奥州市と金ケ崎町産の大豆を使って作られたものを使用しています。お店で売っている豆腐は外国産の大豆で作られたものも多くあり、地元産の大豆で作られた豆腐が食べられることは、とても幸せなことです。		
	さばの塩焼き	さば							しお	641 Kcal 24.9 g 23.3 g 2.0 g		801 Kcal 30.3 g 27.5 g 2.5 g	
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが こんにゃく	えだまめ	じゃがいも	あぶら	さけ しおこらし				
	めかぶ汁	とうふ	めかぶ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ				しょうゆ				
	さくらゼリー				さくらんぼ レモン		さとう						
19 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				金ケ崎町内にある果樹園さんが収穫したときの品質を維持する【スマートフレッシュ】という鮮度保持技術で貯蔵していたりんごを提供します。収穫の秋から貯蔵していたりんごの食感を確かめながら食べてみましょう。 (金ケ崎中 給食なし)		
	根菜メンチカツ	ぶたにく とりにく		にんじん	れんこん たまねぎ こぼう		さとう パンこ てんぷん こむぎこ	あぶら	しお こしょう	645 Kcal 22.0 g 21.5 g 1.8 g		-	
	わかめのごま和え		わかめ	にんじん さやいんげん	きゃべつ		さとう	ごま	しょうゆ				
	だいこんと生揚げのみそ汁	みそ なまあげ		にんじん こまつな	だいこん								
	りんご				りんご								
20 (木)	コッペパン 牛乳		ぎょうにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		金ケ崎町の学校給食では年10回パン給食がです。パンは花巻市のオリオンベーカリーから届きます。数少ないパン給食の日を、これからも楽しみにしていってくださいね。		
	ハニーマスタードチキン	とりにく					はちみつ		しお マスタード しょうゆ ワイン	588 Kcal 28.7 g 21.5 g 3.1 g		732 Kcal 35.2 g 25.9 g 3.8 g	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう				
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご ベーコン		チンゲンサイ	はくさい えのきだけ		でんぷん		コンソメ しお こしょう				
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				大豆ミートは、国産大豆100%で添加物を使用していない食品です。お肉のような食感ですが、肉類と違って脂肪が少なく、たんぱく質と食物繊維がたくさん含まれています。		
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが		こむぎこ はるさめ さとう こめこ	あぶら ショートニング	しょうゆ しお	691 Kcal 21.6 g 25.7 g 1.8 g		888 Kcal 26.2 g 31.9 g 2.3 g	
	切り干し大根のツナ和え	まぐろ かつお わかめ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし		さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお				
	大豆ミート入りピリ辛スープ	ぶたにく だいす		にんじん なら	たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく		はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ こしょう しお コチジャン ちゅうがスープストック				
	スクールヨーグルト				クリーム かんてん たっしふんにゅう ぜんぶんにゅう		さとう れんにゅう						
24 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				筑前煮は福岡県の筑前地方の郷土料理です。地元では「がめ煮」とも言われていて、方言で「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。 (金ケ崎小、第一小、永岡小、西小 給食なし)		
	ぶりの照り焼き	ぶり					さとう		しょうゆ さけ	578 Kcal 26.1 g 18.1 g 1.6 g		722 Kcal 31.8 g 21.9 g 2.1 g	
	筑前煮	とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく れんこん だけのこと		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ								

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、農林水産省HPより