

令和6年度 4月の学校給食献立表



金ヶ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)						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	中学生 エネルギー830 Kcal	
		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	たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
9 (火)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			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しましょう。 (三ヶ尻小、永岡小、金ヶ崎中 給食なし) ※1年生単給食 メロンパン、牛乳、みかんジュレ
	さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう	さけ	573 Kcal	-	
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいす あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう	ごまあぶら	27.4 g		
	じゃがいもときゃべつのみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	きゃべつ ねぎ	じゃがいも		18.2 g		
	【1年生単給食用】メロンパン		にゅうせいひん れんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら パター マーガリン	1.8 g		
みかんジュレ			みかん	さとう						
10 (水)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ おおむぎ		639 Kcal	821 Kcal	学校給食には毎日牛乳がつけます。成長期のみなさんに必要な栄養素をバランスよくとってもらうためです。牛乳には特に、骨が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 給食なし) ※1年生単給食 (永岡小以外) 食パン、いちごジャム、牛乳、豆乳プリン
	きゃべつのもんちカツ	とりにく ぶたにく だいす			きゃべつ たまねぎ	さとう	あぶら	22.1 g	27.8 g	
	磯香和え	しらす のり		にんじん ほうれんそう	もやし きゃべつ	さとう		26.2 g	32.3 g	
	大根のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			1.7 g	2.1 g	
	【1年生単給食用】食パン		にゅうせいひん			こむぎこ さとう	ショートニング			
いちごジャム				いちご	さとう					
豆乳プリン	とうにゅう				みずあめ さとう	ショートニング				
11 (木)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ		604 Kcal	757 Kcal	かきたま汁に使用している卵は金ヶ崎町産のものを使用しています。卵には良質なたんぱく質が多く含まれています。手軽に食べられる食材なので、いろいろな料理で食べてみましょう。 ※1年生単給食 (永岡小以外) 食パン、ブルーベリージャム、牛乳、お祝いいちごゼリー (西小のみ汁物も提供します)
	味付け海苔		のり			さとう	しお みりん とうがらし	22.4 g	27.0 g	
	だし巻き玉子	たまご				でんぶん さとう	あぶら	16.6 g	18.8 g	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	2.0 g	2.5 g	
	花なるとのすまし汁	とうふ なると		にんじん チンゲンサイ	だいこん					
お祝いいちごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう	あぶら				
【1年生単給食用】食パン		にゅうせいひん			こむぎこ さとう	ショートニング				
ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう					
12 (金)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ		609 Kcal	817 Kcal	かきたま汁に使用している卵は金ヶ崎町産のものを使用しています。卵には良質なたんぱく質が多く含まれています。手軽に食べられる食材なので、いろいろな料理で食べてみましょう。 ※1年生単給食 (三ヶ尻小のみ) メロンパン、牛乳、わかめと卵のスープ、みかんジュレ
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぶん こんにやく	あぶら	18.8 g	23.6 g	
	春雨サラダ			にんじん こまつな	ぶなしめじ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら こま	19.5 g	26.4 g	
	わかめと卵のスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	1.8 g	2.4 g	
	【1年生単給食用】メロンパン		にゅうせいひん れんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら パター マーガリン			
みかんジュレ			みかん	さとう						
15 (月)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ おおむぎ		562 Kcal	706 Kcal	豆腐は奥州市と金ヶ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。
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	26.2 g	20.8 g	
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		にんじん ほうれんそう	だいこん	さとう	あぶら	17.7 g	20.7 g	
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	1.6 g	2.0 g	
16 (火)	彩りごはん 牛乳		ゴウキョウ	のざわな にんじん	しそ あかかぶ だいこん きゅうり	こめ さとう		573 Kcal	694 Kcal	みなさん、家庭でも魚を食べていますか？魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。
	ほっけのみりんしょうゆ焼き	ほっけ				さとう	しょうゆ さけ	25.9 g	31.2 g	
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	しいたけ しょうが	さとう		14.2 g	16.1 g	
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		2.2 g	2.9 g	
	清見オレンジ				きよみオレンジ					
17 (水)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ おおむぎ		572 Kcal	-	今日の中華風コーン卵スープには、粒のとうもろこしだけではなく、ペースト状になったとうもろこしもたっぷり入っていて、甘みも感じられるスープになっています。 (金ヶ崎中 給食なし)
	春巻き	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが ねぎ	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん みずあめ	あぶら	17.8 g	17.6 g	
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら こま	2.1 g	2.1 g	
	中華風コーン卵スープ	たまご		はなげ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら			
18 (木)	コッパン 牛乳		ゴウキョウ			こむぎこ さとう	ショートニング	572 Kcal	710 Kcal	金ヶ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くださいね。
	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			いはかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ	しょうゆ さけ	28.3 g	34.3 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	19.1 g	22.7 g	
春きゃべつスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ えのきだけ			コンソメ さけ こしょう	3.1 g	3.9 g	
19 (金)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ		655 Kcal	833 Kcal	みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか？朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力がなくなったり、疲れやすくなったりします。毎日しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	あぶら	21.9 g	26.7 g	
	レモンドレッシングサラダ				きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	22.7 g	27.0 g	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	1.9 g	2.5 g	
22 (月)	ごはん 牛乳		ゴウキョウ			こめ おおむぎ		611 Kcal	766 Kcal	おからは大豆から豆乳を絞ったあとに残ったものです。「卵の花」「雪花菜」とも言われています。おからは炒り煮にして食べることが多いと思いますが、サラダやコロッケなどで楽しめます。
	さばの塩焼き	さば					しお	25.2 g	30.8 g	
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん	ごぼう こんにやく グリンピース たまねぎ	さとう	あぶら	24.1 g	28.5 g	
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	きゃべつ えのきだけ			1.8 g	2.4 g	

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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