

令和7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	中学生			
		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		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満			
9 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ		589 Kcal 25.0 g 23.0 g 1.7 g	—	今日から新年度の給食がスタートします。みなさんが元気に学校生活を送れるように、給食センターでは安全・安心で美味しい給食を提供できるように頑張ります。よろしく願いいたします。		
	さばの塩焼き	さば						しお					
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	こんにやく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
	大根とわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ								
	【1年生簡単給食用】食パン		にゅうせいひん			こむぎこ さとう	ショートニング	イースト しお					
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みすあめ							
	つぶつぶみかんゼリー				みかん	さとう							
10 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			638 Kcal 22.7 g 22.0 g 1.5 g	794 Kcal 27.6 g 25.5 g 1.9 g	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。		
	ぶりの塩麹立田	ぶり				でんぷん	あぶら	しおこうじ しょうゆ					
	野菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん なのはな	キャベツ もやし			しょうゆ					
	豆腐とじゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも							
	お祝いいちごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう みすあめ							
	【1年生簡単給食用】メロンパン		にゅうせいひん			こむぎこ さとう	マーガリン バター	しお ベーキングパウダー					
11 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ		575 Kcal 25.4 g 19.4 g 1.4 g	721 Kcal 31.2 g 23.3 g 2.0 g	金ヶ崎町の学校給食の主食は主に「ごはん」です。お米は金ヶ崎町産の「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。 		
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず			たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
	野菜のごまマヨ和え	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す					
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ		あぶら	しょうゆ しお					
	【1年生簡単給食用】食パン		にゅうせいひん			こむぎこ さとう	ショートニング	イースト しお					
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みすあめ							
	つぶつぶみかんゼリー				みかん	さとう							
14 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			640 Kcal 19.3 g 26.7 g 1.8 g	758 Kcal 22.3 g 27.4 g 2.2 g	岩手県には肉や魚、野菜、果物など美味しい食材がたくさんあります。学校給食では金ヶ崎町産や岩手県産の食材を積極的に取り入れて、美味しい給食づくりに努めていきます。 (西小 給食なし)		
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	ウスターソース しお					
	磯辺和え		のり	にんじん ほうれんそう	もやし			しょうゆ					
	えのきだけのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん みずな	えのきだけ キャベツ								
15 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ		572 Kcal 28.1 g 16.4 g 2.1 g	757 Kcal 37.0 g 21.9 g 2.8 g	学校給食は、毎日の健康維持や生活習慣病予防のために塩分を少なめにして提供しています。塩分が少なくても美味しく食べてもらうために煮干しやかつお節などから「だし」をとり、だしの味と素材の味を生かして調理しています。		
	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 こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん					
	春のすまし汁	あさり なんと とうふ		にんじん なのはな	だいこん			しょうゆ しお					
	チーズ(中学校のみ)		チーズ										
16 (水)	彩りごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	のさわな しそ にんじん	きゅうり だいこん かぶ	こめ さとう		しお うめず	631 Kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g	798 Kcal 27.7 g 26.7 g 3.0 g	みなさん、野菜を毎食食べていますか？野菜には食物繊維やビタミン類が多く含まれおり、いろいろな病気の予防に役立ちます。野菜のおかずや汁物などを毎食食べるように心がけましょう。		
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ					
	野菜のツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお					
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも							
17 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			574 Kcal 22.8 g 18.4 g 2.0 g	725 Kcal 27.3 g 21.2 g 2.5 g	「煮じゃ昆布」は、秋田県の北部で親しまれている切り昆布の煮物で、「煮じゃこぶ」とも呼ばれています。昆布やわかめなどの海藻には、食物繊維が豊富に含まれていて、とりすぎてしまった脂肪や害のあるものを体の外に出してくれる働きがあります。		
	だし巻き玉子	たまご				さとう でんぷん	あぶら	つゆ しお					
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん					
	キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みずな	キャベツ たまねぎ								
	清見オレンジ				きよみオレンジ								
18 (金)	【かみかみ給食】										580 Kcal 23.6 g 17.2 g 1.7 g	734 Kcal 28.6 g 19.8 g 2.2 g	今日はかみかみ給食です。よく噛んで食べると、病気の予防や脳の働きを良くするなどの効果があります。今日はよく噛めるように、つば潰れやこぼろなど、噛み応えのある食材を取り入れています。また、4月13日から大飯万博が開催されているため、大飯名物のたこ焼きに負立てた、たこのメンチカツやパッケージがかわいい味付けのりを提供します。
	ごはん 味付け海苔 牛乳		ぎゅうにゅう のり			こめ さとう		しお みりん					
	たこ焼き風たこメンチカツ	たこ たら	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	ちゅうのうソース しお					
	かりぼり和え				きゅうり もやし つぼづけ(だいこん)	さとう		しょうゆ しお す					
	鶏ごぼろスープ	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	しょうゆ こしょう					
21 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ		603 Kcal 24.6 g 19.6 g 1.9 g	766 Kcal 30.8 g 24.0 g 2.5 g	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ね。 (三ヶ尻小、永岡小 給食なし)		
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう みすあめ でんぷん		しょうゆ うめず					
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにやく しょうが えだまめ	じゃがいも	あぶら	しおこうじ さけ					
	めかぶ汁	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ								
22 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			608 Kcal 22.0 g 20.8 g 2.1 g	—	卵スープ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。卵は完全栄養食と言われるくらい、たくさんの栄養素を含んでいます。 (金ヶ崎中 給食なし)		
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ す しお					
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら ラーゆ ごま	しょうゆ す しお					
	中華風卵スープ	ベーコン たまご	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ こしょう					
23 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ		716 Kcal 19.8 g 26.3 g 1.7 g	928 Kcal 24.4 g 33.6 g 2.3 g	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。		
	野菜のポテトカップグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マッシュポテト さとう こめこ じゃがいも でんぷん みすあめ	ショートニング あぶら	しお					
	レモンドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ					
	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	ウスターソース トマトケチャップ カレールフ しょうゆ					

※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』より

令和7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	中学生	
		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		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
24 (木)	コッパパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			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。パンは岩手県産の小麦粉で作られており、花巻市のオリオンペカリーから届きます。数少ないパン給食の白を、これからも楽しみにしててくださいね。
	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ		しょうゆ さけ	646 Kcal 26.2 g 24.9 g 3.1 g	782 Kcal 31.8 g 29.2 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			
	春キャベツスープ	ベーコン		みずな	キャベツ たまねぎ えのきだけ			コンソメ さけ こしょう			
	豆乳プリン	とうにゅう				さとう みずあめ	ショートニング	しお			
25 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					和風ハンバーグのソースは、たまねぎをすりおろして作っています。甘味や辛味を感じるしょうゆベースのソースで、ごはんが進むと人気があります。
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし しお トマトケチャップ	585 Kcal 20.9 g 19.7 g 1.9 g	735 Kcal 24.9 g 22.8 g 2.4 g	
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう す	ごま	しょうゆ			
	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ						
28 (月)	まご麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					だけのこを切ると、中に白い粉のようなものがあります。これは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまい成分です。料理をするときは洗い流さないようにしましょう。 (金ケ崎小、第一小、西小 給食なし)
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	576 Kcal 29.4 g 17.1 g 1.8 g	722 Kcal 36.0 g 20.0 g 2.2 g	
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ さけ しお			
30 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜のひとつです。給食では奥州市産のものを使用しています。チンゲンサイはカルシウムや鉄、ベータカロテンが豊富な緑黄色野菜です。 (第一小、三ケ尻小 給食なし)
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお	574 Kcal 19.8 g 19.0 g 1.8 g	732 Kcal 23.9 g 22.3 g 2.2 g	
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
	チンゲンサイのみそ汁	みそ		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも					

※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』より

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



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が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ょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

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。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。