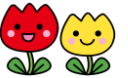


# 令和8年度 4月の学校給食献立表



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650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
9 (木)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ				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・安心でおいしい給食を提供できるように頑張ります。よろしく願いたします。  (金ケ崎小1年生、永岡小、給食なし)  ※1年生単給給食(第一小・三ヶ尻小)食パン、ブルーベリージャム、牛乳、つぶつぶあまなつゼリー	
	和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん しお	561 kcal 24.5 g 16.9 g 2.0 g		717 kcal 30.4 g 20.1 g 2.6 g
	こんにやく炒め	ふたにく		にんじん ことまつな	こんにやく しいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	キャベツと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ						
	【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	みすあめ				
	つぶつぶあまなつゼリー				あまなつ	さとう					
10 (金)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ				学校給食には毎日牛乳がつきます。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。  ※1年生単給給食(金ケ崎小・三ヶ尻小)プレーンパン、牛乳、お祝いいちごゼリー	
	いわて純情メンチカツ	ふたにく			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	676 kcal 19.1 g 27.1 g 1.6 g		789 kcal 21.7 g 27.8 g 1.9 g
	野菜のカルシウムおかか和え	かつおぶし		なののはな にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ しお す			
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ			しょうゆ しお さけ			
	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年生単給給食用】プレーンパン					こむぎこ さとう	ショートニング	イースト しお			
13 (月)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ 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。  (西小 給食なし) ※1年生単給給食(金ケ崎小)食パン、ブルーベリージャム、牛乳、つぶつぶあまなつゼリー	
	赤魚の南部焼き	あかうお みそ				ごま		しょうゆ さけ みりん	566 kcal 23.7 g 15.7 g 1.9 g		709 kcal 33.8 g 18.1 g 2.3 g
	豚肉と野菜の生姜炒め	ふたにく		にんじん ビーマン	キャベツ もやし しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ことまつな	えのきだけ たまねぎ		じゃがいも				
	【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	みすあめ				
	つぶつぶあまなつゼリー				あまなつ	さとう					
14 (火)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ				若手県には肉や魚、野菜や果物など、美味しい食材がたくさんあります。学校給食では金ケ崎町産や若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。	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	594 kcal 23.7 g 22.4 g 2.0 g		762 kcal 29.1 g 26.8 g 2.6 g
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん ことまつな	キャベツ		ごま	マヨネーズ	しょうゆ		
	わかめと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ わかめ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ						
15 (水)	彩りごはん 牛乳		ごぼう		のざわな にんじん	きゅうり だいこん かつお	ごめ さとう		しお うめず	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	ふたにく		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	578 kcal 28.1 g 16.4 g 2.7 g		770 kcal 36.7 g 21.7 g 3.7 g
	春のすまし汁	とうふ なたと あさり		なののはな	だいこん				しょうゆ しお		
	チーズ(中学校のみ)		チーズ								
16 (木)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ おおむぎ				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ており、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日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	595 kcal 26.0 g 17.9 g 1.7 g		746 kcal 31.6 g 20.8 g 2.3 g
	大根とわかめのツナ和え	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 あぶら	しょうゆ す しお			
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやとうふ みそ		にんじん ことまつな	たまねぎ	じゃがいも					
17 (金)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ				キャベツはアクがなくて甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさ減り、たくさん食べられます。心にも栄養があるので、薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょ。	
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	でんぷん		しょうゆ しお す		
	かりぼり和え				きゅうり もやし つぼつけ(だいこん)	さとう			565 kcal 24.3 g 15.0 g 2.2 g		726 kcal 31.1 g 17.8 g 2.7 g
	キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みすな	キャベツ たまねぎ						
	清見オレンジ				きよみオレンジ						
20 (月)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ おおむぎ				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。  (金ケ崎小・永岡小 給食なし)	
	高野豆腐の揚げ煮	こうやとうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん しお		
	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 ねぎ しいたけ	じゃがいも					
21 (火)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ				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ね。  (金ケ崎中 給食なし)	
	だし巻き玉子	たまご				さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	えだめめ しょうが こんにやく	じゃがいも	あぶら	しおこうじ さけ	569 kcal 23.5 g 17.9 g 1.7 g		—
	めかぶ汁	とうふ あぶらあげ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ			しょうゆ しお			
22 (水)	ごはん 牛乳		ごぼう			ごめ おおむぎ				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	705 kcal 19.9 g 26.2 g 2.0 g		915 kcal 24.4 g 33.6 g 2.6 g
	フレンチサラダ			にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしよ			
	ポークカレー	ふたにく		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 カレールウ しょうゆ			

※地元産使用予定の食材は赤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8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	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650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満		中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
23 (木)	コッパパン 牛乳		②ミネラルを多く含む食品						642 kcal 27.9 g 23.7 g 3.0 g	777 kcal 34.0 g 27.7 g 3.8 g	金ヶ崎町の学校給食では年10回パン給食が出来ます。パンは若手県産の小麦粉で作られており、花巻市のオリオンペー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いただきね。
	鶏肉のマーメレード焼き	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				
	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				
24 (金)	ごはん 牛乳		②ミネラルを多く含む食品						613 kcal 24.9 g 20.7 g 1.7 g	789 kcal 30.4 g 25.8 g 2.2 g	たけのこを切ると、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、うまみ成分です。料理をするときは洗い流さないようにしましょう。
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
	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	でんぷん		しょうゆ さけ しお			
27 (月)	麦ごはん 牛乳		②ミネラルを多く含む食品						596 kcal 25.9 g 17.5 g 2.0 g	750 kcal 31.7 g 20.6 g 2.5 g	今日の豆乳シチューに使用しているシチューフレークは、乳アレルギーの人も仲良く安心して食べられるように、乳成分が入っていないものを使用しています。 (第一小、三ヶ房小 給食なし)
	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	しお こしょう			
	キャベツのカレーソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	カレーしお コンソメ			
	仲良し豆乳シチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	シチューフレーク こしょう			
28 (火)	ごはん 牛乳		②ミネラルを多く含む食品						592 kcal 25.3 g 19.6 g 2.1 g	754 kcal 31.1 g 23.1 g 2.8 g	ごはんとおかずを交互に食べると、口の中でほどよく混ざり、より美味しく感じられるといわれています。これを「口中調味」といいます。  (第一小 給食なし)
	豚丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	おからサラダ	おから ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう す			
	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん						
30 (木)	麦ごはん 牛乳		②ミネラルを多く含む食品						566 kcal 21.0 g 19.8 g 1.7 g	747 kcal 26.4 g 25.9 g 2.3 g	みなさん、正しい箸の持ち方ができていますか？箸は、つまむ、はさむ、切る、くむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく使って使いこなしましょう。  (第一小 給食なし)
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお			
	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	ごま	しょうゆ す			
	キャベツと豚肉の和風スープ	ぶたにく			キャベツ しょうが えのきだけ		あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう			

※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』より

## 4月 給食たより

### ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

#### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

### 安全においしく給食を食べるための約束

#### 給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

#### 食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

#### 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

- トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。
- 爪は短く切っておく。
- 手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。
- 体調が悪い人、手や指にけがをしていいる人は、先生に相談する。
- 清潔な給食着を身につける。
- 髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 重いもの、熱いものは協力して運ぶ。
- 食卓や食器がこなど、食卓を床に置かない。
- 一人分の量を考えて丁寧に盛り付けよう。
- 汁物は底から混ぜて、具を均等に盛り付けよう。