

令和3年4月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくなるもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	熱量
9(金)	ごはん	マグロと麩の野菜あえ (○キハダマグロでんぶんつき ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●あかピーマン ●えだまめ しょうゆ みりん ○さとう さけ) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) だいこん汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	664 kcal 801 kcal
		照焼きハンバーグ (○うすあじハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	677 kcal 823 kcal
12(月)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン ○いりごま しょうゆ ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	697 kcal 857 kcal
		納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりからスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 鶏だんご汁 (○とりにくだんご ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●おろししょうが ●さば・イワシがし ●みそ)	667 kcal 807 kcal
13(火)	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生1ヶ, 3年生以上・中学校2ヶ ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ●ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン 春雨スープ (○はるさめ ●とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ しお こしょう)	650 kcal 761 kcal
		揚げぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ヶ, 中学校3ヶ だいこんのそぼろ煮 (○とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	698 kcal 868 kcal
14(水)	ごはん	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ ○さとう さけ ○かたくりこ) ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)	708 kcal 855 kcal
		かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小学校2ヶ, 中学校3ヶ 春色おひたし (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ こながらし ○さとう しお みりん) けんちん汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ○あぶら ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ)	654 kcal 812 kcal
15(木)	ごはん	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) デザート (○おいわいいちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 ひき肉のカレー (○ぶたひきにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●にんにく ○あぶら ●えだまめ カレールウ トマトケチャップ 春キャベツのサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン しょうゆ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) げんえんちゅうのうソース カレーこ)	810 kcal 944 kcal
		焼魚 (○ぎんざけ しお) たけのこの煮物 (●たけのこ ●ぶたにく ●ミニ玉こんにやく ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ●さば・イワシがし ●みそ)	670 kcal 801 kcal
16(金)	ごはん	フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら) バンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ) 米入り昆布ふりかけ (○こんぶふりかけ)	686 kcal 794 kcal
		豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ヶ, 3年生以上・中学校大2ヶ いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●ミニ玉こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめスープ (○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	718 kcal 831 kcal
19(月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわのいそべてんぷら ○あぶら) ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ●ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) とりうどんスープ (○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ しお こしょう)	681 kcal 987 kcal
		豆腐ハンバーグのあんかけ (○うすあじとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) あさり入ひじきの炒め煮 (○ひじき ●あさり さけ ●ぶたひきにく ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) なめこのみそ汁 (●なめこ ●だいこん ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	619 kcal 737 kcal
20(火)	ごはん	ハヤシライス (○ぶたにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ トマトケチャップ トマトピューレ) 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) げんえんちゅうのうソース しお デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	839 kcal 999 kcal

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

今日の献立から

19日(月)~23日(金) 地産地消ウィーク
21日(水) 入学お祝い献立
22日(木) 食育の日「たけのこ」

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…きゅうり、もやし、青大豆、豚肉(地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

※ここで…東根市の給食を紹介!

◇市立の小中学校、全14校分(約4300食)の主食・副食・牛乳を提供しています。
◇副食(おかず)を学校給食センターで作っています。
◇主食と牛乳は委託の業者さんが学校に直接お届けします。
◇テーマに沿った作成献立(各校2年に1回)や、バイキング給食(対象は、小学校6年生、希望する中学校3年生)を実施します。
◇「乳製品、鶏卵、そば、落花生」の4品目について、食物アレルギーの対応食を提供しています。
◇給食費(保護者負担分)
小学校273円 中学校321円(各一食あたり)

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るく健全な食生活の精神を養うこと。	④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。	

食べ物コソコソうわさ話 ~たけのこ編~

春はたけのこが一番おいしく、たくさんとれる季節(旬)です。
たけのこは、早く収穫して食べないと、あっという間に大きくなって、なが〜い「竹」に成長してしまいます
おとぎ話のかぐや姫が、びっくりするほどのスピードで大きく成長するエピソードとおなじですね。だから、4月22日(木)の給食にも出る たけのこは、春のほんの短い間においしく食べられる貴重な食べ物なんですよ。