

# 令和4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…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	デザート	熱量
11月	ごはん	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう)		677 kcal
		おほかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ)		829 kcal
12月	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)		706 kcal
		大根のそぼろ煮 (○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)		823 kcal
13日	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ		588 kcal
		ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま)	わかめスープ (○わかめ ○とうふ ○とりひき ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう) しそふりかけ (●しそふりかけ)	709 kcal
14日	ごはん	野菜コロッケ (○やさしいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		741 kcal
		ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ)	鶏だんご汁 (○桜島どり肉団子 ○あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシがし ○みそ)	893 kcal
15日	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校 1~2年生 小2ケ、小学校 3年生以上・中学校 大2ケ		639 kcal
		れんこん入りきんぴら (○ぶたにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう)	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)	744 kcal
18日	ごはん	県産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	げんえんちゅうのうソース カレーこ	868 kcal
		チキンカレー (○とりひきにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○ひでんまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ)	カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) デザート (○お祝いいちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	994 kcal
19日	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ)		661 kcal
		たけのこの煮物 (●たけのこ ○ぶたにく ○なまあげ ●ミニ玉こんにやく ●にんじん ●ほししいたけ ○ひでんまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)	大根入りなめこ汁 (●なめこ ○あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	794 kcal
20日	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそ)		667 kcal
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ひでんまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう)	麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	823 kcal
21日	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 ○ひでんまめ しょうゆ ○さとう さけ ○かたくりこ)		682 kcal
		ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう)	もやしのみそ汁 (●もやし ○なまあげ ●えのきたけ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	825 kcal
22日	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (○山芋入り豆腐ハンバーグ ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ)		705 kcal
		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)	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)	811 kcal
25日	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら)	トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイヨン)	756 kcal
		ハヤシライス (○とりひきにく ○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 ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ)	フルーツナタデココ (●ナタデココ ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ [りんご はくとう おうとう ラ・フランス] ●レモン汁)	951 kcal
26日	米粉入りソフト麺	いかの天ぷら (○いかの天ぷら ○あぶら)		742 kcal
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)	カレーうどん風スープ (○とりひきにく ○あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし カレールウ めんつゆ さけ)	1000 kcal
27日	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ		723 kcal
		豚肉と麩のカラフル和え (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン)	五目汁 (○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) しょうゆ ○さとう みりん)	880 kcal
28日	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら)	海藻サラダ (○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)	735 kcal
		フィッシュボールスープ (○白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●こまつな げんえんやさいブイヨン しょうゆ さけ こしょう)	デザート (○メロンクリームソーダ風ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	833 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。 ※海藻には小さい「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。

## 4月 ~学校給食について知ろう~

### 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、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	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。	

### 今日の献立から

18日(月)：入学おめでとう献立  
18日(月)~22日(金)：地産地消ウィーク

### 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…米粉、きゅうり、ぶなしめじ、なめこ、えのきたけ、マッシュルーム、りんご、もも、ラ・フランス、秘伝豆、青大豆、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

### ※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。今年度より、市内全校ご飯業者はベストフーズ/パン業者はたいようパンに変わります。
- ◇パンは月3回程度月曜日に、麺は基本月1回火曜日に提供予定です。(パン提供開始は5月から)
- ◇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)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL 42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。