

令和5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	小学校の熱量 kcal	中学校の熱量 kcal
11 火	ごはん	三色丼の具 (○とりひきにく ●しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) ツナサラダ (○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 しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ○なると ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	643	779
12 水	ごはん	鶏ささみのレモン風味 (○とりささみにく さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ しょうゆ ●レモン汁 ○さとう ●パセリ) おひたし (●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 ○さとう) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ○みそ)	649	785
13 木	ごはん	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、小学校3年生以上 大2ヶ パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう) ふりかけ (○おさかなふりかけ)	650	748
14 金	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	パンプおさつコロッケ (○かぼちゃさつまいもコロッケ ○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 ハヤシライス (○とりにく ○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 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 ○さとう しお こしょう)	770	905
17 月	地産地消ウィーク(～21日) ごはん	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1,2年生 1ヶ、小学校3年生以上・中学校2ヶ 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) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●ねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	627	730
18 火	米粉入りソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわいそべてんぷら ○あぶら) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) とりうどんスープ (○とりにく ○なると ○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)	712	973
19 水	入学おめでとうメニュー たけのこご飯 (●たけのこご飯の具 ○ごはん) 食育の日	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 彩りあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ みりん) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ) 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	667	800
20 木	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) すき昆布の煮物 (○こんぶ ○ぶたにく ○だいず ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ) すまし汁 (●だいこん ○とりにく ○あぶらあげ ●こまつな ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	661	816
21 金	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポークカレー (○ぶたにく ○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 げんえんちゅうのうソース カレーこ) カクテルジュレ (○カクテルゼリー ○マスカットゼリー ●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])	861	1015
24 月	ごはん	海鮮棒餃子 (○かいせんぼうぎょうざ ○あぶら) じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース しょうゆ さけ 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 ○さば・イワシがし ○みそ) ひじきのり (○ひじきとりのりにつくだに)	679	795
25 火	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま ○かつおぶし しょうゆ) 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ほししいたけ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	679	822
26 水	ごはん	焼魚 (○しほほっけ) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	643	773
27 木	ごはん	たけのこ信田煮 (○わかたけしのだに) 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 ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	619	731
28 金	ごはん	ツナメンチカツ (○ツナメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 海草サラダ (○かいそうミックス ○かんてん ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) つくね汁 (○桜島どりにくだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシがし ○みそ) デザート (○レモンムース) ……業者が直接学校に配達します	703	832

19日 食育の日
小学校・中学校1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。学校給食を毎日楽しく何でも食べて、元気で健康に過ごしてください。

☞ 乳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。

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、明るいつながり及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵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。

献立表には○●のマークで食べ物の赤・黄・緑グループを表しています。考えて食べるために、探して見てみてください。

今日の献立から

17日(月)～21日(金)：地産地消ウィーク
19日(水)：食育の日、入学おめでとう献立

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…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、大豆、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉、鶏肉(地産地消ウィークのみ)

【お知らせ】
学校給食センターの調理・維持管理等を行う受託者が変わります。なお、調理を担当する事業者は変わりません。

令和4年度までの受託者
PFI さくらんぼ東根学校給食サービス株式会社

令和5年度からの受託者
株式会社東根スクールランチ

※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。昨年度より、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が担当しております。
- ◇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。(パンの提供開始は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、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)