

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和6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 中学校の熱量 kcal
9 (火)	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 ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) コーンあえ (○ツナ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン しょうゆ ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	595 717
		筑前煮 (○とりにく ◎なまあげ ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●れんこん ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 白菜のおかかあえ (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ) デザート (○いちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	575 684
11 (木)	ごはん	焼きようざ (○やきぎょうざ) ……小学校 小2ヶ、中学校 大2ヶ 大根のそぼろあん (○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) 豆腐スープ (○とうふ ◎わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ しお こしょう)	580 698
		ハンバーグトマトソース (○国産ミートハンバーグ ●たまねぎ ●マッシュルーム トマトピューレ 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 さけ) キャベツのコンソメスープ (○ベーコン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん げんえんやさいパイオン しお こしょう) フルーツナタデココ (○ナタデココ ●みかん缶 ●パイ缶 ●ミックسدフルーツ (●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス) ●レモン汁)	672 825
15 (月)	ごはん	パンぷおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○あぶら) 大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) ○さとう げんえんやさいパイオン) ハヤシライス (○ぶたにく ○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 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお)	781 916
		チキンカツ (○国産鶏肉のチキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) なめこのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	669 770
17 (水)	ごはん	ケチャップ肉団子 (○ケチャップにくだんご) ……小学校・中学校2ヶ 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 げんえんとりガラスープ しお こしょう しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ◎さば・いわしぶし しょうゆ しお さけ)	634 740
		きのこ信田煮 (○きのこ信田) わかめ入りしょうがあえ (○わかめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●しょうが しょうゆ) お祝いクレープ (○いちごクレープ (乳・卵・落花生・そばナシ)) すまし汁 (○とりにく ●はくさい ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) ……業者が直接学校に配達します。	640 683
19 (金)	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 ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン みりん ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) ひじきのり (◎鉄分入りひじきのり)	685 829
		野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) ポークカレー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●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)	766 924
23 (火)	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 中華風塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ◎しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) とりごぼう汁 (○とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ほししいたけ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお)	663 756
		鶏肉のさっぱり焼き (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ す ○さとう さけ) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) みそけんちん汁 (◎とうふ ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ねぎ ○あぶら ◎さば・イワシぶし ◎みそ さけ)	624 753
25 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばみそに) 春色おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ こなからし ○さとう) 新じゃが汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	637 791
		きんぴら肉団子 (○うすあじきんぴらにくだんご) ……小学校2ヶ・中学校3ヶ 切干大根とツナのごまあえ (●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 す ○あぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) わかめのみそ汁 (○わかめ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	617 767
30 (火)	ごはん	ささみのレモンフライ (○薫るレモンのささみフライ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ 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) カレースープ (○ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ カレールウ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお カレーこ)	634 787

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。 ※海そうや貝類には小さい「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~

ご入学・ご進級おめでとうございます。
楽しい学校生活を送るためには健やかな心・体づくりが大切です。みなさんの成長を支えていけるよう、安全安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

東根市の学校給食を紹介します!

●市内14の小中学校(約4300食)の「おかず」を「学校給食センター」で作っています。
●主食は、月曜日：「パン」(5月開始)
火～金曜日：「米飯」
米飯……東根市「ベストフーズ」さん
パン……高島町「たいようパン」さん
牛乳……河北町「奥羽乳業」さん
⇒各業者さんより、直接学校に届けて頂きます。
●各校考案の「作成献立」や「バイキング給食」(対象：小学校6年生、希望する中学校の3年生)を実施しています。
●「乳・卵・そば・落花生」の4品目について、アレルギー対応食を提供しています。

今日の献立から

15日(月)～19日(金) 地産地消ウィーク
18日(木) 「入学・進級おめでとう献立」

今日の地産地消

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

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。