

# 令和2年 4月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



日 曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
		血・筋肉・歯・骨のもとになるもの (赤の食品)	エネルギーのもとになるもの (黄色の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学生)	中学校
					E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
8	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		
		とりにくのパンこやき	とりにく	マヨネーズ パンこ	パセリ	
		ポテトのベーコンに	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	キャベツ にんじん グリーンピース	E:656kcal P:30.5g F:22.4g 塩:2.8g
		オニオンスープ			たまねぎ えのき にんじん マッシュルーム コーン	E:774kcal P:35.7g F:25.1g 塩:3.4g
		ヨーグルト	ヨーグルト			
9	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		ぶたにくのくろずソース	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく	E:664kcal P:27.7g F:19.9g 塩:2.2g
		きりぼしだいこんのもの	しらす さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん	E:825kcal P:33.2g F:22.7g 塩:2.6g
		こまつなのみそしる	みそ		にんじん キャベツ しめじ こまつな ねぎ	
10	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		さばのカレーやき	さば			E:632kcal P:28.0g F:19.5g 塩:2.0g
		はくさいのおひたし			はくさい にんじん ほうれんそう もやし	E:784kcal P:33.5g F:22.2g 塩:2.5g
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん	
13	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	パンこ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ	E:690kcal P:26.0g F:23.1g 塩:2.3g
		わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	もやし きゅうりにんじん	E:882kcal P:31.9g F:28.2g 塩:2.8g
		ごまつぶりとんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	
<b>入学・進級お祝い給食</b>						
14	火	ちらしずし きざみのり 牛乳	のり 牛乳	こめ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	
		はながたとうふハンバーグ	とうふ とりにく おから		たまねぎ にんじん にんにく しょうが	E:629kcal P:25.2g F:14.5g 塩:2.6g
		たけのこのにもの	とりにく なまあげ	さとう	たけのこ にんじん ごぼう いんげん	E:780kcal P:30.4g F:16.9g 塩:3.3g
		はんぺんのすましじる	はんぺん		にんじん しいたけ えのき こまつな	
		さくらもち		さくらもち		
15	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		
		チキンのマスタードグリル	とりにく	ごまあぶら		E:690kcal P:27.3g F:31.2g 塩:3.1g
		ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	きゅうりにんじん コーン	E:821kcal P:32.4g F:35.8g 塩:3.8g
		ポパイスープ	ベーコン		ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき	
		はちみつ&マーガリン		はちみつ マーガリン		
16	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		さけのてりやき	さけ	さとう		E:629kcal P:27.9g F:17.7g 塩:2.4g
		ごもくあえ	かまぼこ	さとう ごまあぶら ごま	はくさい きゅうりにんじん えのき	E:801kcal P:35.1g F:21.2g 塩:2.9g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	

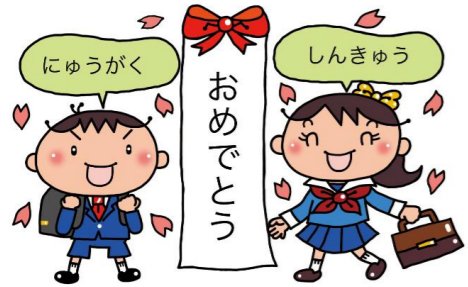
日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学生)	中学校
17	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		とりにくのしおからあげ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	E:604kcal P:26.5g F:16.8g 塩:1.9g
		なまあげのいそに	なまあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	E:781kcal P:33.8g F:20.3g 塩:2.4g
		はくさいのみそしる	みそ		にんじん しいたけ もやし はくさい ほうれんそう	
20	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		まつかぜやき	とりにく ひじき たまご みそ	パンこ さとう ごま	ねぎ にんじん グリーンピース しょうが	E:669kcal P:30.0g F:17.1g 塩:2.5g
		こんにやくのおかかいため	さつまあげ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん れんこん ピーマン	E:974kcal P:46.3g F:26.6g 塩:3.8g
		さわにわん	ぶたにく		ごぼう たけのこ にんじん だいこん えのき ねぎ	
21	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		いわしのレモンに	いわし	さとう	レモン	E:621kcal P:27.1g F:16.7g 塩:2.2g
		ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう はくさい もやし にんじん	E:772kcal P:32.4g F:18.8g 塩:2.7g
		あぶらあげとなめこのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん なめこ ねぎ	
22	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		
		ササミフライ <b>スプーン</b>	とりにく	パンこ こむぎこ こめこ あぶら		E:715kcal P:28.8g F:29.5g 塩:3.0g
		キャベツのコンソメに	ベーコン		キャベツ にんじん えのき ブロッコリー	E:849kcal P:33.0g F:32.3g 塩:3.8g
		クラムチャウダー	あさり スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 なまクリーム	じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
		いちごクレープ	とうにゅう	さとう こめこ みずあめ	いちご	
23	木	ごはん 牛乳 <b>スプーン</b>	牛乳	こめ		
		ベーコンエッグ	たまご ベーコン			E:726kcal P:21.5g F:24.2g 塩:2.9g
		いろいろマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり コーン あかピーマン キャベツ	E:872kcal P:34.2g F:26.1g 塩:3.4g
		ビーフカレー	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	
24	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		あかうおのねぎだれ	あかうお	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	E:698kcal P:31.5g F:18.5g 塩:2.2g
		ツナじゃが	まぐろ みそ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	E:829kcal P:35.5g F:18.9g 塩:2.7g
		えのきのみそしる	とうふ わかめ みそ		にんじん だいこん えのき	
		オレンジ			オレンジ	
27	月	ごはん 牛乳 <b>スプーン</b>	牛乳	こめ		
		ちゅうからピオリ	とりにく ぶたにく	あぶら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	E:717kcal P:24.7g F:25.3g 塩:2.9g
		もやしのいためもの	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん もやし たけのこ きくらげ ピーマン にんにく	E:853kcal P:28.1g F:25.6g 塩:3.1g
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	
28	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		
		とりにくのくわやき	とりにく	さとう	しょうが ねぎ	E:663kcal P:25.4g F:10.8g 塩:2.3g
		こぶづけあえ	わかめ	ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり	E:802kcal P:30.2g F:11.4g 塩:3.0g
		ふのりじる	ふのり みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	
		はちみつレモンゼリー		ゼリー		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
30	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:673kcal P:24.2g F:22.5g 塩:1.8g	E:838kcal P:29.0g F:25.6g 塩:2.2g
		アジいそべフライ	あじ あおさ	パンこ こめこ こむぎこ あぶら			
		ひじきとごぼうのサラダ	ひじき だいず	さとう マヨネーズ	ごぼう キャベツ にんじん えだまめ		
		しらたまふのみそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん えのき ねぎ		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産です。

☆15日、22日、23日、27日はスプーンがつきます。

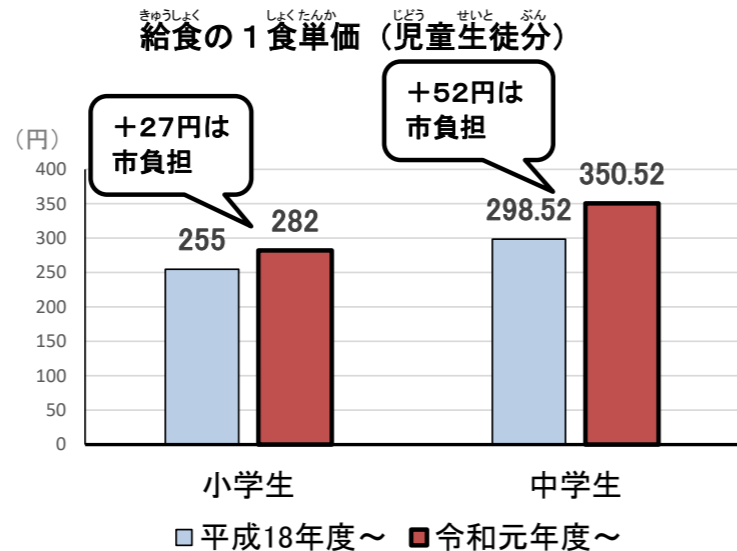


## 今年度もよろしくお祈いします!!

今年度も楽しく、安全でおいしい給食を提供できるよう、スタッフ一同がんばります。どうぞよろしくお祈いいたします。

# 学校給食費について

遠野市の学校給食費は、平成18年から据え置きで献立や食材調達の工夫により経費節減をはかってきました。しかし、平成27年度からは食材料費が学校給食費を大きく上回る状況が続いています。そこで、令和元年度からは児童・生徒分について、「子育てするなら遠野」の子育て施策として、不足分の食材料費を遠野市が負担することとしています。



年間給食日数: 168日

学校給食費	平成18年度～令和元年度		令和2年度			
	1食単価	年間	1食単価	内訳	年間	内訳
小学生	255円	42,840円	282円	保護者: 255円	47,376円	保護者: 42,840円
				市負担: 27円		市負担: 4,536円
中学生	298.52円	50,150円	350.52円	保護者: 298.52円	58,880円	保護者: 50,150円
				市負担: 52円		市負担: 8,730円
小学校教職員	266.02円	44,690円	293.02円	27円増	49,220円	4,530円増
中学校教職員	298.52円	50,150円	350.52円	52円増	58,880円	8,730円増

※学校給食の試食代は1食350円です。

※保護者の皆様からの集金額は昨年度と同じです。

## 4月給食だより 給食について知ろう

これから1年間の学校給食を通して、いろいろな食材に出会い、食べ物の名前を知ったり、季節の味や料理を知ったり、たくさん食の体験をしてほしいです!!

**【副菜・汁物】**  
野菜を中心にしたおかずです。ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。遠野産の野菜を積極的に使っています。



**【牛乳】**  
岩手県産の牛乳です。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

**【主食】**  
炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。ご飯は週4回、遠野産の「あきたこまち」を使います。パンは週1回(水曜日)、釜石の沢口製パンさんが作る岩手県産小麦粉100%のパンです。

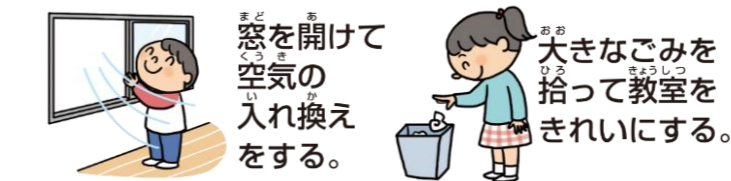
**【主菜】**  
魚、肉、卵など、たんぱく質が多く、主に体を作るもとになります。鶏肉・豚肉は岩手県産を多く使っています。

給食は、小・中学生に必要な栄養素がバランスよくとれるように、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろっています。残さず食べると1日に必要なエネルギーや栄養素の約1/3をとることができます。

給食では減塩の取り組みを進めています。1日3食の中の1食です。子ども達の健やかな成長のために、ご家庭での協力もお願いいたします。

## ★協力して給食の準備をしましょう

気持ちよく食べるための環境づくり



手をしっかり洗う



## 給食当番の人は清潔な白衣に着替える

- 髪を出さない、長い髪はまとめる。
- マスクはきちんと口に当てる。
- 清潔なハンカチを身に付ける。



いただきます!



「いただきます」「ごちそうさま」は作ってくれた人や、食べ物への感謝を表す大切なあいさつです。