

令和3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	
			体をつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
7	水	ナン 牛乳 スプーン ハーブフライドチキン やさいたっぷりドライカレー ポテトスープ きよみオレンジ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ナン さとう こむぎこ かたくりこ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも			E:788kcal P:30.2g F:29.5g 塩:3.9g
8	木	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	牛乳 さけ みそ ごまあぶら	こめ さとう マヨネーズ さとう ごま			E:672kcal P:26.8g F:23.9g 塩:2.4g
9	金	ごはん 牛乳 ユーリンチー ちゅうかいため いそスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとう			E:624kcal P:29.1g F:17.8g 塩:2.1g
12	月	わかめごはん 牛乳 とんかつ だいこんサラダ とうふのみそしる	わかめ 牛乳 ぶたにく	こめ ぱんこ あぶら さとう ごまあぶら			E:636kcal P:25.7g F:18.1g 塩:2.8g
13	火	ごはん 牛乳 スプーン スコッチエッグ フルーツゼリーミックス ポークカレー	牛乳 たまご とりにく ぶたにく	こめ ぱんこ あぶら ゼリー じゃがいも あぶら ルウ			E:713kcal P:21.2g F:18.3g 塩:2.3g
入学・進級お祝い給食							
14	水	りんごパン 牛乳 チキンのハニーグリル かぼちゃのサラダ コンソメスープ いちごクレープ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぱん はちみつ マヨネーズ さとう こめこ			E:709kcal P:26.3g F:30.1g 塩:2.3g
15	木	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ひじきとだいずのもの さわにわん	牛乳 さわら みそ さつまあげ ひじき あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう			E:609kcal P:26.5g F:16.2g 塩:1.9g

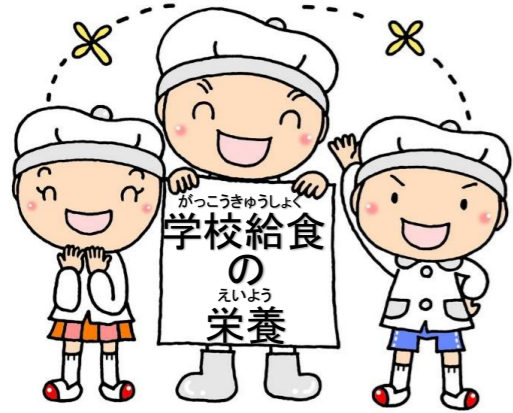
日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
16	金	ごはん 牛乳 とりにくのしおからあげ こまつなのおひたし ごぼうのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら		E:616kcal P:26.4g F:16.2g 塩:1.8g	E:794kcal P:33.7g F:19.7g 塩:2.3g
食育の日 献立							
19	月	ごはん 牛乳 あじいそべフライ きりぼしだいこんのもの わかたけじる	牛乳 あじ あおさ しらす さつまあげ あぶらあげ わかめ とうふ	こめ ぱんこ こむぎこ こめこ あぶら あぶら さとう		E:613kcal P:23.7g F:17.8g 塩:1.8g	E:767kcal P:28.3g F:20.0g 塩:2.1g
20	火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ツナじゃが あぶらあげのみそしる	牛乳 とりにく まぐろ みそ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら さとう		E:621kcal P:31.9g F:14.8g 塩:2.1g	E:783kcal P:40.3g F:16.6g 塩:2.7g
21	水	こくとうパン 牛乳 ぶたにくのトマトソース コールスロー オニオンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぱん こくとう かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう		E:651kcal P:25.6g F:26.0g 塩:2.7g	E:792kcal P:30.7g F:30.4g 塩:3.6g
22	木	ごはん 牛乳 ますのしおやき なまあげのもの キャベツのみそしる オレンジ	牛乳 ます ぶたにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		E:617kcal P:28.5g F:14.6g 塩:1.7g	E:764kcal P:33.9g F:16.2g 塩:2.2g
23	金	ごはん 牛乳 ちゅうカラビオリ パンパンジーサラダ マーボースープ	牛乳 ぶたにくとりにく とりにく ぶたにくとうふ みそ	こめ さとう こむぎこ あぶら はるさめ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		E:701kcal P:23.3g F:22.2g 塩:2.9g	E:833kcal P:26.4g F:23.4g 塩:3.1g
26	月	ごはん 牛乳 ハンバーグみぞれがけ くきわかめいため えのきのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも		E:648kcal P:26.4g F:18.3g 塩:2.4g	E:799kcal P:31.2g F:20.3g 塩:2.9g
27	火	ごはん 牛乳 いかのスタミナやき すきやきに にらたまみそしる	牛乳 いか ぎゅうにく やきとうふ みそ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ		E:624kcal P:30.3g F:16.3g 塩:2.3g	E:777kcal P:36.0g F:17.9g 塩:2.8g
28	水	コッペパン 牛乳 スプーン ほきのパンこやき いりどりマリネ コーンポタージュ	牛乳 ほき ひじき ベーコン 牛乳 なまクリーム	ぱん マヨネーズ ぱんこ さとう オリーブオイル じゃがいも		E:638kcal P:26.3g F:21.9g 塩:3.1g	E:775kcal P:33.5g F:24.9g 塩:3.9g

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	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:715kcal P:24.4g F:16.5g 塩:2.4g	E:837kcal P:27.2g F:16.8g 塩:2.8g
		いわしのねぎだれ	いわし	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ねぎ		
		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		
		もやしのみそ汁	みそ		にんじん だいこん ごぼう もやし しいたけ		
		はちみつレモンゼリー		はちみつ	レモン		

☆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。

☆7日、13日、28日はスプーンがつきます。



学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように「学校給食摂取基準」が文部科学省により決められています。一部改正により令和3年4月1日から新しい学校給食摂取基準になります。

児童または生徒1人当たりの学校給食摂取基準 (が変更になった箇所です)

	児童(6~7歳)		児童(8~9歳)		児童(10~11歳)		生徒(12~14歳)	
	新	旧	新	旧	新	旧	新	旧
エネルギー(kcal)	530	530	650	650	780	780	830	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%							
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%							
ナトリウム(g)(食塩相当量)	1.5 未満	2未満	2未満	2未満	2 未満	2.5未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	290	350	350	360	360	450	450
マグネシウム(mg)	40	40	50	50	70	70	120	120
鉄(mg)	2	2.5	3	3	3.5	4	4.5	4
ビタミンA(μgRAE)	160	170	200	200	240	240	300	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	20	30	25	35	30
食物繊維(g)	4以上	4以上	4.5 以上	5以上	5以上	5以上	7 以上	6.5以上
亜鉛(mg)	2	2	2	2	2	2	3	3

1食で使える食塩の量は小さじ1/3程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食でも引き続き努力してまいります。ご家庭でも毎日の食生活を振り返り、減塩について考えていただきたいと思います。

4月給食だより 給食について知ろう

給食はバランスの良い食事や栄養をとるためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、食事のマナーを身に付けること、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育むことなど、心身ともに健やかに成長することを目的として実施されています。給食を食べながら、楽しく学んで身に付けていきましょう。



【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】肉・魚・卵など、たんぱく質が多く主に体をつくるもとになります。

【副菜】・【汁物】野菜を中心にしたおかずで体の調子を整える働きがあります。

【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。

	給食回数	給食費(1食)
小学校	168回	282円
中学校	168回	350.52円

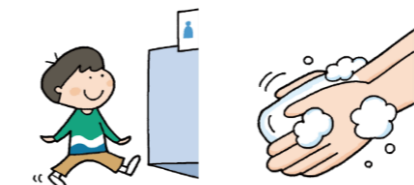
※令和元年度から児童・生徒分の給食費について子育て施策として、1食あたり小学校は27円・中学校は52円を遠野市が負担しています。

4時間目が終わったら、給食の時間のはじまりです!

給食の前に



窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしていますかどうかを確認しましょう。

心を込めて 給食の片づけ

