

# 令和6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	
8 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:657kcal P:24.0g F:23.2g 塩:2.1g	E:840kcal P:29.4g F:27.9g 塩:2.7g
	さばのみそに	さば みそ	さとう かたくりこ			
	こぶづけあえ	わかめ	さとう	だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな		
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ		
	チーズ	チーズ				
9 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:629kcal P:17.2g F:21.7g 塩:1.4g	E:811kcal P:21.0g F:27.3g 塩:2.1g
	はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこはるさめ かたくり こ さとう こめこ みずあめ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		
	さんしょくナムル	だいず	さとう ごまあぶら ごま	もやし こまつな にんじん		
	にくだんごのスープ	とりにく とうふ ぶたにく	パンこ かたくりこ さとう	はくさい にんじん きくらげ ねぎ しょうが たまねぎ		
10 水	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン こくとう		E:585kcal P:23.5g F:20.7g 塩:2.5g	E:739kcal P:29.4g F:25.3g 塩:3.2g
	クリスピーチキン	とりにく だいずこ	こむぎこ さとう あぶら	にんにく		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	じゃがいも オリーブオイル さ とう	たまねぎ えだまめ トマト		
	ジュリアンヌスープ	ベーコン		にんじん だいこん キャベツ えの き パセリ		
11 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:612kcal P:22.8g F:14.9g 塩:1.9g	E:760kcal P:27.2g F:16.7g 塩:2.3g
	ますのたつたあげ	ます	かたくりこ あぶら	しょうが		
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	はくさい もやし ほうれんそう に んじん コーン		
	じゃがいものみそしる	こうやどうふ みそ	じゃがいも	えのき にんじん ねぎ		
	ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ		
12 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:585kcal P:25.8g F:14.7g 塩:1.9g	E:748kcal P:33.0g F:16.7g 塩:2.3g
	とりにくのピリからやき	とりにく	さとう	しょうが にんにく		
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん		
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ こまつな にんじん		
15 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:615kcal P:22.5g F:17.3g 塩:1.9g	E:772kcal P:27.0g F:19.7g 塩:2.3g
	あじのいそべフライ	あじ あおさ	あぶら パンこ こむぎこ こめ こ			
	ひじきの煮物	さつまあげ ひじき だいず	あぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく		
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな		
16 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:615kcal P:23.7g F:15.8g 塩:1.7g	E:771kcal P:28.3g F:17.7g 塩:2.3g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう	しょうが		
	なまあげのちゅうかいため	とりにく だいず なまあげ	あぶら さとう ごまあぶら か たくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけ のこしょうが にんにく		
	はるさめスープ	なると	はるさめ	だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ かんてん		
	オレンジ			オレンジ		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米は、遠野産を使用しています。

☆毎日しを持ってきましょう。

☆19日と24日はスプーンがつかます。

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
17 水	りんごパン 牛乳	牛乳	パン さとう	りんご	E:624kcal P:24.0g F:25.9g 塩:2.2g	E:758kcal P:28.8g F:30.2g 塩:2.7g
	チキンカツ	とりにく だいずこ	あぶら こむぎこ さとう			
	ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ さとう ごま	ごぼう ブロッコリー にんじん レ モン		
	はるいろポトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん えだ まめ コーン		
入学・進級おめでとう給食						
18 木	はなやかごはん 牛乳	牛乳	こめ さとう	のぎわなしそ かぶ だいこん に んじん	E:620kcal P:19.8g F:16.4g 塩:1.8g	E:775kcal P:24.7g F:18.5g 塩:2.7g
	おはなのとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん にんにく しょう が みずな		
	ちくぜんに	とりにく	あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん こんにゃく		
	こうはくすましじる	はんぺん		だいこん にんじん こまつな ねぎ		
	おいおいデザート	とうにゅう	さとう あぶら	いちご		
食育の日～遠野産亜麻豚を使ったカレー～						
19 金	ごはん 牛乳 <b>スプーン</b>	牛乳	こめ		E:681kcal P:19.4g F:18.9g 塩:2.0g	E:846kcal P:22.9g F:21.7g 塩:2.4g
	アンサンブルエッグ	ベーコン たまご チーズ 牛乳	じゃがいも あぶら さとう か たくりこ	たまねぎ		
	フルーツゼリー	とうにゅう	さとう あぶら	みかん りんご もも ようなし		
	あまぶたカレー	ぶたにく	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 トマト		
22 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:637kcal P:22.5g F:20.2g 塩:2.1g	E:818kcal P:27.9g F:24.7g 塩:2.6g
	やきメンチカツ	とりにく ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく トマト		
	こんにゃくいため	さつまあげ かつおぶし	ごまあぶら さとう	こんにゃく にんじん ふき ピーマン		
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん にんじん えのき ほうれ んそう ねぎ		
23 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:622kcal P:19.4g F:18.2g 塩:1.7g	E:761kcal P:23.2g F:19.7g 塩:2.0g
	いわしのおろしに	いわし みそ	さとう かたくりこ	だいこん		
	キャベツのごまあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん		
	さわにわん	ぶたにく	かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう たけの こ ねぎ		
	とうにゅうプリン	とうにゅう	みずあめ さとう			
24 水	まるコッパン 牛乳 <b>スプーン</b>	牛乳	パン		E:660kcal P:25.9g F:22.7g 塩:2.4g	E:803kcal P:31.1g F:26.6g 塩:3.5g
	ホキのレモンフライ	ホキ	パンこ こむぎこ あぶら	レモン パセリ		
	はるやさいのサラダ	ハム	さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳 なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ		
25 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:606kcal P:24.4g F:16.9g 塩:1.9g	E:775kcal P:31.6g F:19.5g 塩:2.3g
	とりにくのおからあげ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが		
	きりぼしだいこんのいために	ちくわ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ しいたけ		
	こまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん えのき こまつな		
26 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:594kcal P:22.9g F:15.7g 塩:2.0g	E:740kcal P:27.4g F:17.6g 塩:2.5g
	さばのてりやき	さば	さとう	しょうが		
	なめたけあえ		さとう	ほうれんそう はくさい もやし え のき		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		
30 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:639kcal P:22.3g F:19.5g 塩:2.0g	E:799kcal P:26.6g F:22.5g 塩:2.3g
	とりにくのねぎだれ	とりにく	あぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく		
	かみかみサラダ	さきいか	さとう ごまあぶら ごま	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
	かきたまじる	とうふ たまご	かたくりこ	だいこん にんじん みずな		

# 給食だより 4月

2024  
遠野市  
学校給食センター

家族みんなで  
読んでください

ご入学・ご進級おめでとうございます。春の花があたたかな日差しを受けて咲きほこるなか、新年度がスタートしました。今年度も、遠野市の児童生徒の健やかな成長と活躍を願って、おいしく栄養満点な給食で応援していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

## 今月の目標 給食について知ろう

### 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

人を良くすると書いて「食」といわれます。「食」という漢字そのものの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次の7つの目標が定められています。

- ① 適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。
- ② 食べることの大切さや喜びを知る。
- ③ 給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。
- ④ 毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。
- ⑤ いつも感謝の気持ちをもち、食事のありがたみを感じることができる。
- ⑥ 他人のことを考え、思いやり、学校生活を豊かなものにする。
- ⑦ 食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

給食だよりを通して、給食のニュースや食に関する知識、地域の食材や地域の生産者さんの紹介など、児童生徒のみなさんに関心を持ってもらいたい話題についてお知らせしていきます。毎月献立表の裏面に掲載しますので、ぜひご覧ください。

**給食センターの職員紹介**

《事務室》所長 1名、主査(事務) 1名、栄養教諭 2名  
《調理室》(株)東洋食品・調理員 23名、配送員 10名

衛生に気をつけて、心を込めて給食を作ります！毎日の給食をお楽しみに！

納付書	給食回数	給食費(1食)	給食費(1年間)
令和元年度から上記の給食費に、遠野市が子育て支援対策として1食あたり、小学生は27円・中学生は52円を負担しています。また、物価高騰対策として、食料費の値上がり分は、遠野市が負担します。	小学生	168回 255円	42,840円
	中学生	168回 298.52円	50,150円

## とのおし 遠野市の学校給食



【牛乳】花巻市にある、大石乳業の牛乳です。毎日200ミリリットルサイズが1本つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

【主食】炭水化物を含み、主にエネルギーのもとになります。ご飯は週4回(月・火・木・金曜日)で、遠野産米を使っています。パンは週1回(水曜日)で、原料となる小麦粉は全て岩手県産小麦を使用しています。

【主菜】魚、肉、卵などのメインとなるおかずです。たんぱく質を含み、主に体をつくるもとになります。鶏肉・豚肉は岩手県産です。

【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。

【果物・デザート】週に1回程度、季節の果物やお楽しみのデザートがつきます。

### ★ 地産地消の推進

- ・遠野市内にある3つの産直組合から、新鮮な野菜を届けてもらっています。市内の農家さんが愛情をこめて育てた野菜は、遠野の自慢！野菜をもっと好きになってもらえるように、丁寧に調理しています。
- ・岩手県で生産された食材と、それらを使った加工品(豆腐など)を積極的に使用しています。あわせて自分たちが暮らす地域の産物、食文化や食に関わる歴史等の理解につながるような情報を発信しています。

### ★ 旬の食材や行事食

- ・失われがちな季節感や旬を伝えるために、季節の食材を取り入れています。日々の給食で、旬を探してみてください。
  - 4月：キャベツ、5月：さやえんどうなど。
  - ・日本の食文化を守っていくため、行事食を大切にしています。5月：端午の節句、7月：七夕、9月：十五夜など。
- ※行事食の日に給食の実施がない学校には、後日デザートのみ提供になることがあります。

## マナーや衛生に気をつけて楽しく食べよう

### 給食時間の約束 給食当番の身支度

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

- ・せっけんで手を洗おう。
- ・髪の毛は帽子の中に入れよう。
- ・清潔な白衣、マスクをつけよう。
- ・爪は短く切っておこう。

みんなで気持ちよく楽しく給食を食べることができるよう、ひとりひとりが意識していけるとよいですね。