

4月予定献立表 (小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
11日 (月)	ごはん	○	645 kcal 31.0 g 14.6 g 2.9 g		さんしょくそぼろ ◎キャベツのうめあえ とりにくとチンゲンさいのスープ	とりにく、たまご、 かつおぶし、 とうふ	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、うめ、 チンゲンサイ、えのきたけ、 ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら
12日 (火)	ごはん		687 kcal 20.9 g 19.4 g 2.9 g		ハンバーグおろしソースがけ ◎じゃがいものコロコロサラダ オニオンスープ	ロースハム、チーズ、 ベーコン	だいこん、こねぎ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、 マヨネーズ、バター
13日 (水)	ごはん		718 kcal 30.4 g 23.9 g 2.8 g		ほっけのしおやき ひじきのいりに うーめんじる ◎いちごクレープ	ほっけ、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 とりにく、なると、 かつおぶし	にんじん、きぬさや、 たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 ごまあぶら、 うーめん、クレープ
14日 (木)	ココアパン	○	653 kcal 22.3 g 25.1 g 3.2 g		ミートオムレツ ◎りっちゃんのげんきサラダ コーンポタージュ	ロースハム、こんぶ、 かつおぶし、 スキムミルク、 なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、たまねぎ	ロースハム、こんぶ、 かつおぶし、 スキムミルク、 なまクリーム
15日 (金)	わかめごはん		583 kcal 18.2 g 15.7 g 3.5 g		あげシューマイ(3こ) ◎ごぼうのちゅうかサラダ はるさめパイタンスープ	わかめ、ロースハム、 くきわかめ	ごぼう、きゅうり、にんじん、 はくさい、きくらげ、たまねぎ、 こねぎ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 さとう、ごま、 はるさめ
18日 (月)	ごはん		729 kcal 23.8 g 22.0 g 3.1 g		さわらつつたあげこうみソースがけ マーボーはるさめ とうふのスープ ◎レモンソーダゼリー	さわら、ぶたにく、 ベーコン、とうふ	ねぎ、たけのこ、きくらげ、 にら、ほししいたけ、 たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ、 かたくりこ
19日 (火)	ごはん 食育の日給食		634 kcal 25.9 g 21.1 g 2.5 g		こうみやきにく ◎ほうれんそうとせりのおひたし ひきなじる	ぶたにく、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれんそう、せり、もやし、 だいこん、きぬさや	ごはん、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも
20日 (水)	ごはん		592 kcal 26.9 g 17.0 g 2.6 g		ぎんざげのしおやき ちくぜんに かきたまじる	ぎんざげ、とりにく、 たまご、とうふ、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きぬさや、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ
21日 (木)	ミニミルクパン		651 kcal 22.6 g 28.9 g 3.8 g		あつぎりハムカツ きのことこねぎのパスタ はるやさいのポトフ	ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 こねぎ、だいこん、にんじん、 キャベツ、セロリ	ミルクパン、あぶら、 オリーブあぶら、 バター、スパゲッティ
22日 (金)	麦ごはん	○	722 kcal 23.3 g 14.6 g 3.2 g		ふくじんづけ ◎わかめとコーンのサラダ ポークカレー ◎ヨーグルト	わかめ、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク、 ヨーグルト	だいこん、なす、れんこん、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、コーン	ごはん、むぎ、 じゃがいも、 あぶら
25日 (月)	ごはん		645 kcal 26.2 g 21.9 g 3.6 g		ホイコーロー ◎はるさめサラダ わかめとたまごのスープ ◎キャンディチーズ	ぶたにく、みそ、 ロースハム、とりにく、 たまご、わかめ、 チーズ	キャベツ、もやし、たけのこ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 かたくりこ、 はるさめ、さとう、ごま
26日 (火)	ごはん		699 kcal 25.4 g 29.2 g 2.3 g		あじフライ パックソース すきこんぶのもの とんじる	あじ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、 みそ、かつおぶし、 すきこんぶ	にんじん、だいずもやし、 ごぼう、だいこん、はくさい、 ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、じゃがいも

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

~早寝・早起き・朝ごはん~

令和4年度 涌谷町学校給食センター

4月に使用予定の涌谷産直食材				こねぎ ほうれん草 せり キャベツ きゅうり 長ねぎ はくさい		
※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。				体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子をととのえろ ビタミン・無機質	熱や力のもとになる 炭水化物・脂質
27日 (水)	ごはん	632 kcal 25.2 g 18.8 g 3.0 g	とりのてりやき たけのこのペペロンチーノ みそやさいスープ ◎デコポン	とりにく、ベーコン、 ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ、もやし、 ピーマン、はくさい、にら、ねぎ、 コーン、デコポン	ごはん、こめ、 オリーブあぶら、 ごまあぶら、さとう
28日 (木)	米粉パン	651 kcal 27.8 g 22.5 g 3.9 g	いかにたれがけてんぶら ◎ほうれんそうとツナのあえもの ごもくうどん	いか、こむぎこ あぶら、ツナ、なると、 ぶたにく、あぶらあげ、 かつおぶし	ほうれんそう、もやし、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 ほししいたけ、ごぼう	パン、あぶら、 さとう、ごま、 うどん

涌谷町の学校給食

★ 献立内容について

《 主食 》

- ごはん(月、火、水、金曜日 週4回)
 - ・米は100%涌谷町産の特別栽培米(※)を使用しています。
 - (※節減対象農薬や化学肥料を慣行レベルの5割以下で育てたお米のことをいいます)
- パン(木曜日 週1回)
 - ・国産小麦100%使用(県産小麦50%・国産小麦50%)
 - ・県内産米使用の米粉パンやココアパン、チーズパンなどバリエーションが多数あります。

《 おかず/煮物、和え物、炒め物、揚げ物、蒸し物、汁物など 》

- ・行事食や、郷土料理、季節感のある料理を取り入れています。
- ・セレクト給食、リクエスト給食などを通して、食生活への関心を高めています。
- ・毎月19日の食育の日「食育の日給食」を実施しています。食育の日給食では、地場産物活用献立の他、不足しがちな栄養素をとることができるよう配慮しています。
- ・できるだけ手作りのメニューを提供し、よりおいしく安全な給食を提供しています。
- ・食材自体のおいしさを味わうこと、生活習慣病予防の目的から、うす味に仕上げています。

《 牛乳(1本 200ml) 》

- ・毎日1本つきます。牛乳のカルシウムは特に吸収がよく、成長期に欠かせない食品です。

★ 衛生管理について

調理従事者は、毎日の健康観察のほか、毎月2回の腸内細菌検査を実施しています。また、肉・魚・卵はもちろん、野菜についても加熱調理を原則としています。その他にも、調理作業中の手洗いの徹底や食材の洗浄作業の徹底など、食中毒等の事故がないよう細心の注意をはらって調理をしています。

★ 地場産物の活用について

給食の献立には、涌谷町、宮城県産の食材をなるべく多く使用するようにしています。給食用のお米は100%涌谷町産を使用し、その他にも一年を通して、いろいろな地場産物を使用しています。献立に地場産物を使用している日は、給食時間の校内放送で生産者の方のお名前を紹介しています。

★ 給食費について

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。小学校290円、中学校350円です。お預かりした給食費は、食材料の購入に使用させていただき、人件費等は含みません。

こんだて表の活用方法

毎月献立表を配布します。ご確認をお願いします。

4月予定献立表 (中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
11日(月)	ごはん	○	784 kcal 37.9 g 16.7 g 3.7 g		三色そばろ ◎キャベツの梅和え とり肉とチンゲン菜のスープ	とりにく、たまご、 かつおぶし、 とうふ	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、うめ、 チンゲンサイ、えのきたけ、 ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら
12日(火)	ごはん		855 kcal 25.8 g 23.9 g 3.8 g		ハンバーグおろしソースがけ ◎じゃがいものコロコロサラダ オニオンスープ	ロースハム、チーズ、 ベーコン	だいこん、こねぎ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、 マヨネーズ、バター
13日(水)	ごはん		842 kcal 35.9 g 26.8 g 3.5 g		ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 うーめん汁 ◎いちごクレープ	ほっけ、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 とりにく、なると、 かつおぶし	にんじん、きぬさや、 たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 ごまあぶら、 うーめん、クレープ
14日(木)	ココアパン	○	852 kcal 28.2 g 31.8 g 4.1 g		ミートオムレツ ◎りっちゃんの元気サラダ コーンポタージュ	ロースハム、こんぶ、 かつおぶし、 スキムミルク、 なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、たまねぎ	ロースハム、こんぶ、 かつおぶし、 スキムミルク、 なまクリーム
15日(金)	わかめごはん		699 kcal 21.3 g 17.9 g 4.2 g		揚げシュウマイ(3個) ◎ごぼうの中華サラダ 春雨パイタンスープ	わかめ、ロースハム、 きわかめ	ごぼう、きゅうり、にんじん、 はくさい、きくらげ、たまねぎ、 こねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 はるさめ
18日(月)	ごはん		872 kcal 28.5 g 26.1 g 4.0 g		さわら立田揚げ香味ソースがけ マーボー春雨 とうふのスープ ◎レモンソーダゼリー	さわら、ぶたにく、 ベーコン、とうふ	ねぎ、たけのこ、きくらげ、 にら、ほししいたけ、 たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ、 かたくりこ
19日(火)	ごはん 食育の日給食		772 kcal 31.6 g 25.1 g 3.5 g		香味焼肉 ◎ほうれんそうとせりのおひたし ひきな汁	ぶたにく、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれんそう、せり、もやし、 だいこん、きぬさや	ごはん、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも
20日(水)	ごはん		711 kcal 32.4 g 19.7 g 3.4 g		銀鮭の塩焼き 筑前煮 かきたま汁	ぎんざけとりにく、 たまご、とうふ、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きぬさや、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ
21日(木)	ミニミルクパン		769 kcal 25.2 g 34.9 g 4.4 g		厚切りハムカツ きのこと小ねぎの Pasta 春野菜のポトフ	ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 こねぎ、だいこん、にんじん、 キャベツ、セロリ	ミルクパン、あぶら、 オリーブあぶら、 バター、スパゲッティ
22日(金)	麦ごはん	○	863 kcal 26.9 g 16.8 g 4.0 g		福神漬け ◎わかめとコーンのサラダ ポークカレー ◎ヨーグルト	わかめ、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク、 ヨーグルト	だいこん、なす、れんこん、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、コーン	ごはん、むぎ、 じゃがいも、 あぶら
25日(月)	ごはん		789 kcal 32.1 g 27.0 g 4.9 g		ホイコーロー ◎春雨サラダ わかめと卵のスープ ◎キャンディチーズ	ぶたにく、みそ、 ロースハム、とりにく、 たまご、わかめ、 チーズ	キャベツ、もやし、たけのこ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 かたくりこ、 はるさめ、さとう、ごま
26日(火)	ごはん		847 kcal 30.3 g 35.4 g 2.8 g		あじフライ パックソース すき昆布の煮物 豚汁	あじ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、 みそ、かつおぶし、 すきこんぶ	にんじん、だいず、もやし、 ごぼう、だいこん、はくさい、 ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、じゃがいも

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和4年度 涌谷町学校給食センター

4月に使用予定の涌谷産直食材				こねぎ ほうれん草 せり キャベツ きゅうり 長ねぎ はくさい			
※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。							
27日(水)	ごはん		729 kcal 28.3 g 20.4 g 3.6 g	とりの照り焼き たけのこのペペロンチーノ みそ野菜スープ ◎デコポン	とりにく、ベーコン、 ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ、もやし、 ピーマン、はくさい、にら、ねぎ、 コーン、デコポン	ごはん、こめ、 オリーブあぶら、 ごまあぶら、さとう
28日(木)	米粉パン		825 kcal 35.1 g 27.2 g 5.2 g	いかにたれがけ天ぷら ◎ほうれん草とツナのあえ物 五目うどん	いか、こむぎこ あぶら、ツナ、なると、 ぶたにく、あぶらあげ、 かつおぶし	ほうれんそう、もやし、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 ほししいたけ、ごぼう	パン、あぶら、 さとう、ごま、 うどん

涌谷町の学校給食

★ 献立内容について

《 主食 》

- ごはん(月、火、水、金曜日 週4回)
・米は100%涌谷町産の特別栽培米(※)を使用しています。
(※節減対象農薬や化学肥料を慣行レベルの5割以下で育てたお米のことをいいます)
- パン(木曜日 週1回)
・国産小麦100%使用(県産麦50%・国産麦50%)
・県内産米使用の米粉パンやココアパン、チーズパンなどバリエーションが多数あります。

《 おかず/煮物、和え物、炒め物、揚げ物、蒸し物、汁物など 》

- ・行事食や、郷土料理、季節感のある料理を取り入れています。
- ・セレクト給食、リクエスト給食などを通して、食生活への関心を高めています。
- ・毎月19日の食育の日「食育の日給食」を実施しています。食育の日給食では、地場産物活用献立の他、不足しがちな栄養素をとることができるよう配慮しています。
- ・できるだけ手作りのメニューを提供し、よりおいしく安全な給食を提供しています。
- ・食材自体のおいしさを味わうこと、生活習慣病予防の目的から、うす味に仕上げています。

《 牛乳(1本 200ml) 》

- ・毎日1本つきます。牛乳のカルシウムは特に吸収がよく、成長期に欠かせない食品です。

★ 衛生管理について

調理従事者は、毎日の健康観察のほか、毎月2回の腸内細菌検査を実施しています。また、肉・魚・卵はもちろん、野菜についても加熱調理を原則としています。その他にも、調理作業中の手洗いの徹底や食材の洗浄作業の徹底など、食中毒等の事故がないよう細心の注意をはらって調理をしています。

★ 地場産物の活用について

給食の献立には、涌谷町、宮城県産の食材をなるべく多く使用するようにしています。給食用のお米は100%涌谷町産を使用し、その他にも一年を通して、いろいろな地場産物を使用しています。献立に地場産物を使用している日は、給食時間の校内放送で生産者の方のお名前を紹介しています。

★ 給食費について

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。小学校290円、中学校350円です。お預かりした給食費は、食材料の購入に使用させていただき、人件費等は含みません。

こんだて表の活用法

毎月献立表を配布します。ご確認をお願いします。