

(小学校)

(小学校)							17414
※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)					•		
			栄養価				
日	主食	スプーン	エネルギー たんぱく質	献立名			
			脂質 食塩相当量			*	
			及塩作当里 689 kcal	 さんしょくそぼろ	たかは1月・無候貝	□ / ヘノ	灰小10初 相貝
9日	えいよう	0	30.7 g	◎もやしのちゅうかあえ	とりにく,たまご,ちくわ,	にんじん,えだまめ,たまねぎ,	ごはん,あぶら,
(火)	きょうか ごはん		18.9 g	みそやさいスープ	わかめ, ぶたにく,みそ	もやし,きゅうり,はくさい,にら, ねぎ,コーン,たけのこ	さとう、ごまあぶら
	21670		3.4 g		3,721-4,57	100,000	
			653 _{kcal}	パック入りごましお さわらのさいきょうみそやき	あずき,さわら,		
10日	せきはん		28.4 g	◎こまつなとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ,	ほうれんそう,もやし,にんじん,	ごはん,もちごめ, ごま,さとう,う一めん,
(水)	入学進級お祝い	***	17.9 g	う一めんじる ◎おいわいいちごゼリー	かつおぶし,とりにく, なると	たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	ゼリー
	八子連載のがい	I NAT	3.4 g > 762 _{kcal}	ざおうさんぎゅうにゅうの			
11日		0	22.5 g	クリームコロッケ	ロースハム,こんぶ, かつおぶし,ベーコン,	キャベツ.きゅうり.にんじん.	ココアパン,あぶら, さとう.マカロニ.
(木)	ココアパン		38.3 g	⊚りっちゃんのげんきサラダ ミネストローネ	チーズ,いんげんまめ	コーン,たまねぎ,トマト	じゃがいも,
			2.9 g	スポストローポ	ひよこまめ,だいず		オリーブオイル
			772 _{kcal}	いかフライ			ごはん,むぎ,あぶら,
12日	し むぎごはん	0	27.3 g	◎カリカリあえ ポークカレー	ぶたにく,チーズ, スキムミルク,いか	きゅうり、もやし、にんじん、	ごま,ごまあぶら,
(金)			18.5 g	◎ヨーグルト	ヨーグルト	たくあん,たまねぎ	じゃがいも、パンこ、 こむぎこ
			2.7 g 654 kgal				
15日			654 kcal 26.6 g	ホイコーロー ◎はるさめサラダ	ぶたにく,みそ,	キャベツ,もやし,たけのこ,	
(月)	ごはん		22.6 g	ちゅうかコーンスープ	ロースハム,たまご	きゅうり,にんじん,コーン,ねぎ	かたくりこ,はるさめ, さとう,ごま
(),,			3.1 g				6C7,C5
			634 _{kcal}	ほっけのしおやき ほ・	ほっけ,ひじき,		
16日	えいよう きょうか		29.8 g	ひじきのいりに	あぶらあげ,だいず,	にんじん,きぬさや,ごぼう,	ごはん,さとう, ごまあぶら,あぶら,
(火)	ごはん		19.0 g	とうにゅうじだてのやさいじる	ぶたにく,みそ, とうにゅう	だいこん,ねぎ,はくさい	さつまいも
			2.8 g 572 _{kcal}	 けんないさんぶたにくと			
17日			21.7 g	やさいのぎょうざ(2こ)		だいこん,きゅうり,にんじん,うめ,	
(水)	わかめごはん		14.8 g	⊚うめのかおりサラダ こめこワンタンスープ	わかめ,ぶたにく	キャベツ,チンゲンサイ, ねぎ,ほししいたけ	ごはん、あぶら
(7,14)			2.9 g	こめこうファンベーン		142,140061/21/	
			692 _{kcal}	ウィンナートマトソースがけ			パン,さとう,
18日	 せわりソフトパン		23.1 g	きのことこねぎのパスタ	 ウィンナー,ベーコン	たまねぎ,しめじ,えのきたけ, こねぎ,だいこん,にんじん,	オリーブオイル、
(木)			32.7 g	はるやさいのポトフ		キャベツ、セロリ	バタ ー , スパゲッティ
			3.5 g 574 kcal	ピーエント カのしょこがひも			
19日		_	26.3 g	ピーチシャークのしょうがやき ◎せりとほうれんそうのおひたし	さめ,かつおぶし,	ほうれんそう,せり,もやし, にんじん,だいこん,ごぼう,	 ごはん.さとう.
(金)	ごはん 🬾	(:)	20.0 g 12.4 g	とりだんごじる ◎アセロラミルクゼリー	とりにく,ぶたにく, とうふ	はくさい、くさい,ねぎ,	ゼリー
()	食育の日給食	X	2.0 g	⊌ / ヒロノミル/ ヒリ ー	C 7.3	ほししいたけ	
			722 _{kcal}	ハンバーグきのこソースがけ			
22日	ごはん		24.0 g	⊚ブロッコリーのツナソースあえ	ぶたにく、とりにく, なまクリーム,ツナ,	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、	ごはん,さとう,あぶら,
(月)			23.5 g	オニオンスープ	ヨーグルト、ベーコン	ブロッコリー,にんじん,コーン 	マヨネーズ,バター
			2.3 g 668 kcal	 さばのみそに			
23日	えいよう		26.3 g	ちくぜんに	さば,とりにく,	ごぼう,にんじん,たけのこ,	ごはん,さとう,
(火)	きょうか ごはん		20.0 g 22.8 g	じゃがいもときぬさやのみそしる ◎はるかゼリー	あぶらあげ,とうふ, みそ,かつおぶし	ほししいたけ,さやいんげん, だいこん,ねぎ,きぬさや,はるか	ごまあぶら, じゃがいも
	_16/0		2.5 g	⊗ເ ຯ ໙ຑ. ເ.∆	07 (,N, 70%C	1.61-10144616046-149N	ひつかいで
			608 kcal	うまからチキン			ごはん,
24日	えいよう きょうか		23.6 g	にらともやしのソテー	とりにく、さつまあげ	にんじん,だいずもやし,にら, はくさい,きくらげ,たまねぎ,	かたくりこ,こむぎこ,
(水)	ごはん		18.7 g	しるビーフン	27123,2760017	こねぎ	あぶら,ごまあぶら, さとう,ビーフン
			2.5 g				

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

是意の思想を明己はん~



25日

29日

(月)

30日

(火)

熱や力となる

体の調子を整える

血や肉や骨となる

4月に使用予定 の涌谷産直食材 米 ほうれん草 小ねぎ せり きゅうり ねぎ



令和6年度





炭水化物 脂質

パン,あぶら,さとう,

マヨネーズ,バター

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。 白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

たんぱく質・無機質 946 kcal チリコンカン 0 35.0 ◎れんこんサラダ チーズパン

(木) 38.1 コーンポタージュ 4.4 g 689 kcal あじフライ パックソース すきこんぶのにもの 23.9 26日 ごはん とんじる (金) 27.7 ◎デコポン 2.1

ぶたにく,だいず, いんげんまめ、 ひよこまめ,チーズ ロースハム,スキムミ ルク、なまクリーム

あじこんぶ、とうふ、

みそ,かつおぶし

さつまあげ,ぶたにく,

たまねぎ,トマト,れんこん, キャベツ. きゅうり、コーン

ビタミン・無機質

にんじん,だいずもやし,ごぼう, ごはん,あぶら,さとう, だいこん,はくさい,ねぎ, じゃがいも,こむjぎこ、 デコポン

涌谷町学校給食センター

昭和の日 o∘o∰o∘o∞o∞o∞;;o∘oめ

	541	kcal	ぶたキムチ
えいよう きょうか	25.4	g	ふたマムノ ◎きゅうりとキャベツのとさあえ
ごはん	13.2	g	さわにわん

2.2 g

たまねぎ,はくさい,ほししいたけ, にら,きゅうり,キャベツ,だいこん, ぶたにく,かつおぶし にんじん,ごぼう,えのきたけ,

ねぎ,たけのこ

ごはん、 ごまあぶら,さとう,

※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。

o∘o, €€€ o∘o, €€€ o∘o, €€€ o∘o, €€€ o∘o, €€€ o∘o





★ 献立内容について 《主食》



〇ごはん(月、火、水、金曜日 週4回)

・米は100%涌谷町産の<u>特別栽培米(※)</u>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)

〇パン(木曜日 週1回)

多数あります。

·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、チーズなどバリエーションが

《 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日の食育の日に「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。



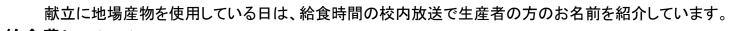


調理従事者は、毎日の健康観察のほか、毎月2回の腸内細菌検査を実施しています。 また、肉・魚・卵はもちろん、野菜についても加熱調理を原則としています。その他にも、調理作業中の手洗いの徹底や 食材の洗浄作業の徹底など、食中毒等の事故がないよう細心の注意をはらって調理をしています。



★ 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。





1食あたり食材料費として小学校290円、中学校350円頂きます。

しかし昨今の物価高騰に伴い、食材料費が不足することが見込まれます。そのため**今年度は給食費を値上げすることなく** 国の交付金を活用し、年間を通して一食あたり一人20円程度を町で補助します。







(山学校)

			(中字段)			17/4IL
※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 エネルギー たんぱく質	献 立 名			
			脂質 食塩相当量		たんぱく質・無機質	L	│
			689 _{kcal}	三色そぼろ	Tarener type mit page		34,7,12,13,32,2
9日 (火)	栄養強化 ごはん	0	30.7 g 18.9 g	◎もやしの中華和え みそ野菜スープ	とりにく,たまご,ちくわ, わかめ, ぶたにく,みそ	にんじん,えだまめ,たまねぎ, もやし,きゅうり,はくさい,にら, ねぎ,コーン,たけのこ	ごはん,あぶら, さとう,ごまあぶら
10日	赤 飯		3.4 g 653 kcal 28.4 g	パック入りごま塩 さわらの西京みそ焼き ②小松菜と油揚げのおひたし	あずき,さわら, あぶらあげ,	ほうれんそう,もやし,にんじん,	ごはん,もちごめ, ごま,さとう,う一めん,
(7 <u>k)</u>	入学進級お祝い	お立	17.9 g	う一めん汁 ◎お祝いいちごゼリー	かつおぶし,とりにく, なると	たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	ゼリー
	八子延帳の形です	AVT.	3.4 g > 762 _{kcal}				
11日 (木)	ココアパン	0	22.5 g 38.3 g	蔵王産牛乳のクリームコロッケ ◎りっちゃんの元気サラダ ミネストローネ	ロースハム,こんぶ, かつおぶし,ベーコン, チーズ,いんげんまめ ひよこまめ,だいず	キャベツ,きゅうり,にんじん, コーン,たまねぎ,トマト	ココアパン,あぶら, さとう,マカロニ, じゃがいも, オリーブオイル
			2.9 g 772 _{kcal}	いかフライ			-^1_1 1 +\-\dagger + \-\dagger -
12日 (金)	麦ごはん	0	27.3 g 18.5 g	◎カリカリ和えポークカレー◎ヨーグルト	ぶたにく,チーズ, スキムミルク,いか ヨーグルト	きゅうり,もやし,にんじん, たくあん,たまねぎ	ごはん,むぎ,あぶら, ごま,ごまあぶら, じゃがいも、パンこ、 こむぎこ
			2.7 g 654 _{kcal}	+ /- =			
15日 (月)	ごはん		26.6 g 22.6 g	ホイコーロー ◎春雨サラダ 中華コーンスープ	ぶたにく,みそ, ロースハム,たまご	キャベツ,もやし,たけのこ, きゅうり,にんじん,コーン,ねぎ	ごはん,ごまあぶら, かたくりこ,はるさめ, さとう,ごま
			3.1 g 634 _{kcal}				
16日 (火)	栄養強化 ごはん		29.8 g 19.0 g 2.8 g	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 豆乳仕立ての野菜汁	ほっけ,ひじき, あぶらあげ,だいず, ぶたにく,みそ, とうにゅう	にんじん,きぬさや,ごぼう, だいこん,ねぎ,はくさい	ごはん,さとう, ごまあぶら,あぶら, さつまいも
17日 (水)	わかめごはん		572 kcal 21.7 g 14.8 g 2.9 g	県内産豚肉と野菜のぎょうざ(3個) ◎梅の香りサラダ 米粉ワンタンスープ	わかめ,ぶたにく	だいこん,きゅうり,にんじん,うめ, キャベツ,チンゲンサイ, ねぎ,ほししいたけ	ごはん、あぶら
18日 (木)	背割りソフトパン		692 kcal 23.1 g 32.7 g 3.5 g	ウィンナートマトソースがけ きのこと小ねぎのパスタ 春野菜のポトフ	ウィンナー,ベーコン	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	パン,さとう, オリーブオイル, バター, スパゲッティ
19日	ごはん		574 kcal 26.3 g 12.4 g 2.0 g	ピーチシャークの生姜焼き ②せりとほうれん草のおひたし 鶏だんご汁 ②アセロラミルクゼリー	さめ,かつおぶし, とりにく,ぶたにく, とうふ	ほうれんそう,せり,もやし, にんじん,だいこん,ごぼう, はくさい、くさい,ねぎ, ほししいたけ	ごはん,さとう, ゼリー
22日 (月)	ごはん		722 kcal 24.0 g 23.5 g 2.3 g	ハンバーグきのこソースがけ ◎ブロッコリーのツナソース和え オニオンスープ	ぶたにく、とりにく, なまクリーム,ツナ, ヨーグルト,ベーコン	しめじ,えのきたけ,たまねぎ, ブロッコリー,にんじん,コーン	ごはん,さとう,あぶら, マヨネーズ,バター
23日 (火)	栄養強化 ごはん		668 kcal 26.3 g 22.8 g 2.5 g	さばのみそ煮 筑前煮 じゃがいもと絹さやのみそ汁 ◎はるかゼリー	さば,とりにく, あぶらあげ,とうふ, みそ,かつおぶし	ごぼう,にんじん,たけのこ, ほししいたけ,さやいんげん, だいこん,ねぎ,きぬさや,はるか	ごはん,さとう, ごまあぶら, じゃがいも
24日 (水)	栄養強化 ごはん		608 kcal 23.6 g 18.7 g 2.5 g	うまからチキン にらともやしのソテー 汁ビーフン	とりにく,さつまあげ	にんじん,だいずもやし,にら, はくさい,きくらげ,たまねぎ, こねぎ	ごはん, かたくりこ,こむぎこ, あぶら,ごまあぶら, さとう,ビーフン

血や肉や骨となる

体の調子を整える

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

国の展題書の期間はある。



25日

(木)

26日

(金)

熱や力となる

4月に使用予定 の涌谷産直食材

チーズパン

ごはん

栄養強化

ごはん

米 ほうれん草 小ねぎ せり きゅうり ねぎ

チリコンカン

◎れんこんサラダ

あじフライ パックソース

◎きゅうりとキャベツの土佐和え

コーンポタージュ

すき昆布の煮物

◎デコポン

豚キムチ

沢煮椀



たんぱく質・無機質

令和6年度



ビタミン・無機質



炭水化物 脂質

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。 白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

35.0

38.1

4.4 689

23.9

27.7

2.1

541 _{kcal}

13.2 g

25.4

2.2

0

946 kcal

kcal

ぶたにく,だいず, いんげんまめ、 ひよこまめ,チーズ ロースハム,スキムミ ルク、なまクリーム

たまねぎ,トマト,れんこん, パン,あぶら,さとう, キャベツ. マヨネーズ,バター きゅうり、コーン

涌谷町学校給食センター

あじこんぶ、とうふ、 にんじん,だいずもやし,ごぼう, さつまあげ,ぶたにく, だいこん,はくさい,ねぎ, みそ,かつおぶし デコポン

〇パン(木曜日 週1回)

多数あります。

ごはん,あぶら,さとう, じゃがいも,こむjぎこ、 パンこ

29日 (月)

30日

(火)





ઌ૰૰ૡૢ૽ૺ૰૰ઌઌ૰ઌઌૣ૰૰*ૡ૽ૢૺ*૱૰ઌ

たまねぎ,はくさい,ほししいたけ, にら,きゅうり,キャベツ,だいこん, ぶたにく,かつおぶし にんじん,ごぼう,えのきたけ, ねぎ,たけのこ

ごはん, ごまあぶら,さとう,

※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。





★ 献立内容について



〇ごはん(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)

《 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。

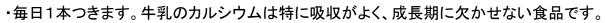
・セレクト給食、リクエスト給食などを通して、食生活への関心を高めています。

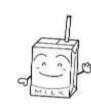


・毎月19日の食育の日に「食育の日給食」を実施しています。食育の日給食では、地場産物活用献立の他、

- 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) 》



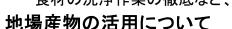


·国産小麦100%使用(県産麦50%·国産麦50%)

・県内産米使用の米粉パンやココアパン、チーズなどバリエーションが

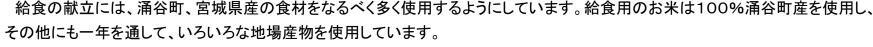
★ 衛生管理について

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



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。



1食あたり食材料費として小学校290円、中学校350円頂きます。

しかし昨今の物価高騰に伴い、食材料費が不足することが見込まれます。そのため**今年度は給食費を値上げすることなく** 国の交付金を活用し、年間を通して一食あたり一人20円程度を町で補助します。



