4月予定献立表

令和6年度　　涌谷町学校給食センター

（ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
9日（火）	えいようきょうかごはん	○	689 kcal 30.7 g 18.9 g 3.4 g	さんしょくそぼろ ◎もやしのちゅうかあえ みそやさいスープ	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（水） 入学進級お祝い献立	せきはん		653 kcal 28.4 g 17.9 g 3.4 g	パック入りごましお さわらのさいきょうみそやき ◎こまつなとあぶらあげのおひたし うーめんじる ◎おいわいいちごゼリー	あずき,さわら,あぶらあげ,かつおぶし,とりにく,なると	ほうれんそう,もやし,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	ごはん,もちごめ,ごま,さとう,うーめん,ゼリー
11日（木）	ココアパン	○	762 kcal 22.5 g 38.3 g 2.9 g	ざおうさんぎゅうにゅうのクリームコロッケ ◎りっちゃんのげんきサラダ 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
12日（金）	むぎごはん	○	772 kcal 27.3 g 18.5 g 2.7 g	いかフライ ◎カリカリあえ 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
15日（月）	ごはん		654 kcal 26.6 g 22.6 g 3.1 g	ホイコーロー ◎はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	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
16日（火）	えいようきょうかごはん		634 kcal 29.8 g 19.0 g 2.8 g	ほっけのしおやき ひじきのいりに とうにゅうじだてのやさいじる	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	けんないさんぶたにくとやさいのぎょうざ（2こ） ◎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	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）	せわりソフトパン		692 kcal 23.1 g 32.7 g 3.5 g	ウィンナートマトソースがけ きのことこねぎのパスタ はるやさいのポトフ	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（金） 食育の日給食	ごはん		574 kcal 26.3 g 12.4 g 2.0 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 とりだんごじる ◎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あえ 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）	えいようきょうかごはん		668 kcal 26.3 g 22.8 g 2.5 g	さばのみそに ちくぜんに じゃがいもときぬさやのみそしる ◎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）	えいようきょうかごはん		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 しるビーフン	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

◎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～

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

※「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	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
25日（木）	チーズパン	○	946 kcal 35.0 g 38.1 g 4.4 g	チリコンカン ◎れんこんサラダ コーンポタージュ	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,キャベツ,きゅうり,コーン	パン,あぶら,さとう,マヨネーズ,バター
26日（金）	ごはん		689 kcal 23.9 g 27.7 g 2.1 g	あじフライ　パックソース すきこんぶのにもの とんじる ◎デコポン	あじ　こんぶ,とうふ,さつまあげ,ぶたにく,みそ,かつおぶし	にんじん,だいずもやし,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ,デコポン	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ,パンこ
29日（月）	昭和の日						
30日（火）	えいようきょうかごはん		541 kcal 25.4 g 13.2 g 2.2 g	ぶたキムチ ◎きゅうりとキャベツのとさあえ さわにわん	ぶたにく,かつおぶし	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,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,ごま

※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。

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。

★　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。

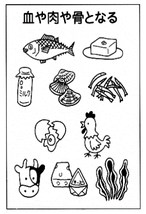
★　給食費について

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。**

4月予定献立表

（ 中学校 ）

令和6年度　　涌谷町学校給食センター



※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 脂質 食塩相当量	献　　立　　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
9日 （火）	栄養強化 ごはん	○	689 kcal 30.7 g 18.9 g 3.4 g	三色そぼろ ◎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 （水）	赤　飯 入学進級お祝い献立		653 kcal 28.4 g 17.9 g 3.4 g	パック入りごま塩 さわらの西京みそ焼き ◎小松菜と油揚げのおひたし うーめん汁 ◎お祝いいちごゼリー	あずき,さわら, あぶらあげ, かつおぶし,とりにく, なると	ほうれんそう,もやし,にんじん, たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	ごはん,もちごめ, ごま,さとう,うーめん, ゼリー
11日 （木）	ココアパン	○	762 kcal 22.5 g 38.3 g 2.9 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
12日 （金）	麦ごはん	○	772 kcal 27.3 g 18.5 g 2.7 g	いかフライ ◎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
15日 （月）	ごはん		654 kcal 26.6 g 22.6 g 3.1 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
16日 （火）	栄養強化 ごはん		634 kcal 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 （金）	ごはん 食育の日給食		574 kcal 26.3 g 12.4 g 2.0 g	ピーチシャークの生姜焼き ◎せりとほうれん草のおひたし 鶏だんご汁 ◎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

◎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～

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

※「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	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
25日 （木）	チーズパン	○	946 kcal 35.0 g 38.1 g 4.4 g	チリコンカン ◎れんこんサラダ コーンポタージュ	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, キャベツ, きゅうり,コーン	パン,あぶら,さとう, マヨネーズ,バター
26日 （金）	ごはん		689 kcal 23.9 g 27.7 g 2.1 g	あじフライ　パックソース すき昆布の煮物 豚汁 ◎デコポン	あじ　こんぶ,とうふ、 さつまあげ,ぶたにく, みそ,かつおぶし	にんじん,だいずもやし,ごぼう, だいこん,はくさい,ねぎ, デコポン	ごはん,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ、 パンこ
29日 （月）	昭和の日						
30日 （火）	栄養強化 ごはん		541 kcal 25.4 g 13.2 g 2.2 g	豚キムチ ◎きゅうりとキャベツの土佐和え 沢煮椀	ぶたにく,かつおぶし	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, 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, ごま

※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。

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。

★　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

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。**