

# 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
9	大小 南小 金小		きなこ 揚げパン	たれ付き肉団子(2個) ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ パンこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン ひよこまめ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく みかん パイン もも		773 29.3 31.0 3.2
10	大小1年 南小1年		麦ごはん	セルフ豚丼 ほうれん草とツナのおひたし 鶏肉と根菜のみそ汁	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こんにやく ほうれんそう きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	614 29.9 14.8 2.3	777 36.2 16.5 3.0
11	大小1年 南小1年		ごはん	白身魚の甘酢ソースかけ バンバンジーサラダ ワンタンスープ	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ドレッシング ワンタン	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン	しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	614 23.5 17.2 2.1	776 28.4 19.7 2.6
14	大小1年		ごはん	ソースとんかつ 野菜のごま酢和え 油麩入りのみそ汁	ごめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ ごぼう	624 24.4 21.2 2.6	794 29.4 24.5 3.1
15	火	19日は 食育の日	麦ごはん	ポークカレー 春キャベツのサラダ オレンジ(2個)	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング こごぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	662 19.9 18.8 2.4	839 23.9 21.8 3.1
16	水	入学・進級 お祝い メニュー	バターロール パン	チキンナゲット(2・3個) まめまめサラダ ABCマカロニスープ お祝いクレープ	パン バター あぶら パンこ こごぎこ ドレッシング マヨネーズ マカロニ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく だいち ハム ベーコン とうにゅう	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	699 24.6 35.5 2.5	893 31.2 44.0 3.3
17	木		ごはん	さばのみそ煮 肉入りきんぴら ほうれん草と卵のスープ	ごめ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ なると たまご	ごぼう にんじん こんにやく えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	639 30.7 21.3 2.2	833 38.7 26.2 2.6
18	金	大小	ごはん	ポークしゅうまい(2個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こごぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたレバー とうふ みそ	きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん にら たまねぎ	661 27.1 21.7 2.6	867 34.3 26.3 3.1

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。



ご入学・ご進級



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう



おめでとうございます

今年度も食を通じて、子どもたちが元気に  
毎日を過ごしていけるように努めていきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



春休みが終わり、新学期がスタートしました。夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、  
体内時計のリズムが乱れたりすると体調を崩しやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間  
を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんをしっかり食べ、体内時計のリズムを整えることが  
大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



# 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価							
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中						
								エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
21月	南小	今月は「カレイ」	ごはん	五目そばろ ごはんのせて たべよう♪ 海そうサラダ もやしごま汁	ごめ あぶら さとう ドレッシング ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたレバー わかめ こんぶ かんてん つのまた ツナ ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	606	772	27.3	33.6	18.2	21.2	3.0	3.8
22火	金中3年	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	カレイフライ 厚揚げと野菜のみそ炒め 五目うーめん汁	ごめ こおぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ うーめん	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく あつあげ みそ とりにく なた	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう はくさい ねぎ	629	798	29.0	35.3	18.3	21.0	2.1	2.5
23水	金中3年		ミルクパン	オムレツのトマトソースがけ ブロッコリーのサラダ クリームシチュー	パン さとう あぶら ごま じゃがいも バター こおぎこ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	632	830	25.8	33.0	25.8	32.8	2.8	3.9
24木	金中3年		ごはん	鶏の唐揚げ じゃがいものそばろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	ごめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	666	858	29.5	35.5	19.8	24.5	2.1	2.5
25金	金中		むぎ 麦ごはん	セルフピビンバ (焼肉・ナムル) 肉団子と春雨のスープ	ごめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし はくさい ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ	631	801	30.1	36.3	18.3	21.3	2.4	2.8
28月	金小 大中		ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮 うま塩キャベツ わかめスープ パンにはさんで たべよう♪	ごめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ さとう とうふ ベーコン とうふ ごま	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	628	795	20.5	24.7	22.8	26.7	2.4	2.7
30水			せわ 背割り減塩 ソフトパン	ケチャップウインナー だいこん 大根とチキンのサラダ ソースやきそば	パン さとう ドレッシング ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	だいこん にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうが たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	628	818	22.9	29.1	24.9	31.9	2.7	3.5

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

### 4月平均栄養価



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	638	26.1	21.4	412	2.4
中学校	815	31.9	26.0	463	3.0



## 「食育の日」 今月は… キャベツ



キャベツの育つ適温は15~20℃で、元来、春まき栽培のものでしたが、今では一年中 食卓に届けられるように南から北へ、平地から高原への産地リレーが行われています。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと、それぞれ歯ごたえや味に特徴があります。歯ごたえがあって、甘みがあるのは冬キャベツ、葉が柔らかくてみずみずしいのが春キャベツです。

## 「みやぎ水産の日」 今月は… カレイ



カレイは「みやぎの魚10選」に選ばれている宮城を代表する魚です。県沿岸南部に広がる仙台湾の海底は浅くて平らなので、カレイにとって最高の生息域となっています。仙台湾でとれる代表的なものは、「マコガレイ」と「マガレイ」です。

カレイは脂肪が少なく、淡白な白身魚です。煮たり、焼いたり様々な調理方法で楽しむことができます。