



## 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 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
9	火	大小 南小 金小	ごはん	いかフライ じゃがいものピリ辛炒め 白玉だんご汁	ごめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とりにく こおりどうふ なると	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とりにく ごぼう だいこん ねぎ	834	34.4 19.8 2.5
10	水	大小1年 南小1年	ミルクパン	スパゲティナポリタン チキンとキャベツのサラダ オレンジ(2個)	パン ごま スパゲティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマト オレンジ	602 22.2 24.2 2.6	770 27.4 30.1 3.2
11	木	大小1年 南小1年	ごはん	赤魚の塩麴焼き 厚揚げのオイスターソース炒め 豚汁	ごめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ どうふ みそ	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく ごぼう だいこん ねぎはくさい	617 30.4 17.9 2.0	783 36.8 20.5 2.5
12	金	大小1年	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル ワンタンスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ほうれんそう ねぎ だいずもやし にんじん はくさい チンゲンサイ どうもろこし ほししいたけ	593 23.3 18.6 2.2	755 28.2 21.4 3.0
15	月	金中	ごはん	ハンバーグトマトソース コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	ごめ バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ どうもろこし にんじん キャベツ パセリ トマト	648 22.1 22.3 2.3	833 27.3 26.5 2.9
16	火	入学・進級 お祝い メニュー	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ お祝いクレープ	ごめ ごま じゃがいも あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく なまクリーム どうにゅう	ブロッコリー きゅうり どうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん	686 20.0 21.7 2.6	848 24.0 24.6 3.3
17	水		バターロール パン	チキンナゲット(2・3個) きのことパンネのクリームソテー ポトフ	パン こむぎこ バター かたくりこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ だいこん にんじん キャベツ	582 24.0 27.3 2.5	771 30.7 35.4 3.6
18	木	今月は「カレー」 第3水曜日は みやぎ 水産の日	わかめ ごはん	カレイフライ ほうれん草のごま和え だいこんのみそ汁	ごめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ カレイ どうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	581 25.1 17.8 2.7	739 30.0 20.3 3.2
19	金	大小	麦ごはん	ポークしょうまい(2個) きりぼしだいこん 切干大根の中華サラダ とうふの中華煮	ごめ おぎ こむぎこ パンこ ドレッシング ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム どうふ なると いか	きりぼしだいこん きゅうり だいずもやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	644 28.8 18.4 2.3	846 36.7 22.1 2.7

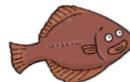
※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太子の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。



### みやぎ水産の日



今月は… **カレイ**

### ご入学・ご進級



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。  
どうぞよろしく願っています。



### 食育の日



今月は… **ぶたにく**

カレイは「みやぎの魚10選」に選ばれている、宮城を代表するお魚です。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、「マコカレイ」と「マガレイ」です。  
カレイは、脂肪が少なく、淡泊な白身魚です。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。

豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。特にビタミンB1は、体の疲れを取り除く働きがあります。  
年間を通して毎月数回、町内の「もち豚」を使用しています。もち豚を使用している日には、「ぶたにく」**太子**にしているの、献立表をぜひ確認してみてください。



## 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 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
22月	南小 金小 大中		ごはん	セルフ豚丼 マカロニサラダ えのきたけとキャベツのみそ汁	ごめ さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり とうもろこし えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ	655 28.4 21.5 2.0	838 34.2 25.0 2.5
23火		19日は食育の日	ごはん	さばのみそ煮 肉入りきんぴら 沢煮椀	ごめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ みずな	621 26.8 21.8 2.3	814 33.8 27.7 2.6
24水	金中3年		米粉パン	トマトミートオムレツ クリームシチュー フルーツとアロエ入りりんごゼリー	パン ごめこ じゃがいも パター ゼリー サイダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー アロエ りんご もも パイン トマト	605 27.7 23.2 2.4	790 35.4 29.1 3.2
25木	金中3年		ごはん	豚肉のごまがらめ キャベツツナ和え コーン入りかきたまスープ	ごめ あぶら ごま さとう ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	672 24.1 26.3 2.5	845 28.4 30.7 2.9
26金	大南小 金小 金中		ごはん	セルフ豚丼 マカロニサラダ えのきたけとキャベツのみそ汁	ごめ さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり とうもろこし えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ		838 34.2 25.0 2.5
30火			ごはん	春巻 だいこんの麻婆炒め とうふの中華スープ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とうふ なた	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ はくさい ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	641 20.4 24.6 2.0	825 25.2 29.3 2.6

※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**赤字の食材**が町内産です。 ※牛乳は毎日付きます。

＜お知らせ＞

3月に実施した給食食材放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

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	627	24.8	22.0	416	2.3
中学校	809	31.1	25.8	451	2.9

### 給食レシピ



かてい つく  
ご家庭で作ってみませんか？

こんげつ こんだて  
今月の献立から・・・

#### \* きのことペンネのクリームソテー \*

サラダ油とおろしにんにくでたまねぎをしっかりと炒め、ハムと3種類のきのこを入れてさらに炒めます。調味料と生クリームを加えてひと煮立ちしたら、ゆでたてのペンネとパセリを入れて仕上げます。

※ハムではなく、ベーコンでもOK。より味がしっかりとります。

生パセリがない場合は乾燥パセリでも良いと思います。

しょうゆは隠し味なので加減して入れましょう。



材料	4人分量
ハム(せん切り)	30 g
たまねぎ(せん切り)	80 g
しめじ	20 g
えのきたけ(1/2カット)	20 g
エリンギ(短冊切り)	20 g
ペンネマカロニ	30 g
おろしにんにく	少々
サラダ油	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量

※小学校3・4年生の分量です。ご家庭では作りやすい分量でお試ください。