

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木	大小 南小 金小		シュガー トースト	たれ付き肉団子(3個) ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン マーガリン さとう じゃがいも マカロニ パンこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう 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	775 26.7 31.9 3.2	
10金	大小1年 南小1年 金小1年		ごはん	春巻 豚キムチ うずら卵と春雨のスープ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なたと こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん にら ねぎ キャベツ	651 21.8 25.8 2.1	838 26.7 31.0 2.9
13月	大小1年 南小1年 金小1年		ごはん	赤魚の竜田揚げ 厚揚げのカレー炒め 鶏肉と根菜のみそ汁	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	632 29.7 20.7 1.7	804 35.8 24.0 2.3
14火	大小1年 金小1年		ごはん	肉みそ 野菜のごま酢和え たらのすまし汁	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ あぶらあげ わかめ とうふ たら	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ みずな えのきたけ	636 29.4 16.3 2.6	813 36.0 18.6 3.2
15水		入学・進級 お祝い献立	バターロール パン	ハンバーグトマトソース コーンポテト ジュリエヌスープ お祝いクレープ	パン バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	トマト たまねぎ とうもろこし えのきたけ キャベツ にんじん	679 23.6 30.3 2.9	853 29.3 36.7 3.8
16木		19日は 食育の日	ごはん	鶏の唐揚げ キャベツとわかめのおひたし もやしごま汁	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	615 28.6 18.2 2.5	790 34.6 22.1 3.2
17金	大小		ごはん	セルフピピンパ (焼肉・ナムル) 米粉ワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こめコワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし チンゲンサイ キャベツ ねぎ	600 27.6 16.2 2.2	764 33.7 18.6 2.8

※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。

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	635	25.6	21.3	423	2.4
中学校	812	31.1	25.4	483	3.0

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。

どうぞよろしくお願いたします。

毎月19日は「食育の日」、第3水曜日は「みやぎ水産の日」です。  
食育の日として旬の食材を、水産の日として旬の魚を紹介していき  
たいと思います。

食育の日

今日は... 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

今日は... 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。

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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
20月	南小 大 中 金 中		ごはん	チーズタッカルビ はるさめ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とり チーズ ハム ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが きゅうり ねぎ もやし はくさい チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	632 27.6 21.3 2.2	
21火	今日は「カレー」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	カレイフライ じゃがいものそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	こめ あぶら パンこ こおぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	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 ねぎ	643 27.4 18.7 1.9	818 33.2 21.8 2.4
22水			背割減塩 ソフトパン	ケチャップウイナー コールスローサラダ パンプキンポタージュ	パン さとう ドレッシング マヨネーズ バター こおぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ハム ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	653 20.8 33.3 2.6	894 27.6 43.6 3.3
23木			ごはん	さばのみそ煮 肉入りきんぴら かきたま汁	こめ 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 たまご とうふ	ごぼう にんじん こんにやく えのきたけ こまつな たまねぎ	601 30.8 17.7 2.3	779 39.0 20.9 2.6
24金			麦ごはん	ポークカレー だいこん 大根とハムのサラダ オレンジ(2個)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こおぎこ さとう ごま	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 だいこん きゅうり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	645 20.0 17.3 2.4	832 24.3 21.4 3.2
27月	金小		ごはん	ぎょうざ(2個) わかめの中華サラダ まーぼーとうふ 麻婆豆腐	こめ ごま さとう かたくりこ こおぎこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく わかめ フィッシュソーセージ 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 いら にんじん キャベツ	653 24.4 21.8 2.8	802 28.6 23.9 3.2
28火		子どもの日 献立	たけのこ ごはん	あつや 厚焼きたまご うま塩キャベツ こお とうふ 凍り豆腐のみそ汁 かしわもち 柏餅	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう かしわもち	ぎゅうにゅう たまご こんぶ こおりとうふ みそ あぶらあげ	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	644 23.9 13.9 2.8	792 28.3 15.6 3.5
30木	大 中 金 中		クロワッサン	チキンナゲット(2個) ブロッコリーとコーンのサラダ スパゲッティナポリタン	パン あぶら パンこ こおぎこ ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とり ウイナー	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン トマト	599 22.3 26.6 2.4	

※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。

給食レシピ

ご家庭で作ってみませんか? 今月の献立から...

＊ うま塩キャベツ ＊



材料	4人分量
キャベツ(ざく切り)	130 g
きゅうり(小口切り)	70 g
塩こんぶ	1.5 g
ごま油	小さじ1/2
ガラスープの素	少々
和風だし	少々
塩	少々



※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。

＊ じゃがいものそぼろ煮 ＊

材料	4人分量
豚ひき肉	40 g
じゃがいも(一口大)	200 g
にんじん(千切り)	40 g
たまねぎ(スライス)	50 g
しらたき(3cm位)	50 g
むぎ枝豆	10 g
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
和風だし	少々
片栗粉	小さじ1