

4月の予定献立表 				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
日	曜	主 食	献 立 名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		小学校	中学校
10	木	ごはん	ハヤシライス くきわかめサラダ ブルー風味ヨーグルト	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも ごま	小学1年	587 731 21.7 25.9 14.8 16.6	
11	金	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ  お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 フランクフルト	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング ゼリー		602 751 21.2 25.2 19.3 22.0	
14	月	ごはん	鶏たまそぼろ 小松菜もやしのおひたし だいこんと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 豆腐	たまねぎ えだ豆 小松菜 もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 米油 上白糖 じゃがいも		590 753 25.6 30.7 21.9 25.6	
15	火	ごはん	チンジャオロースー 中華みそ野菜スープ フルーツ杏仁ミックス	牛乳 豚肉 なると	たけのこ パプリカ ピーマン にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし パインアップル	ごはん ごま油 三温糖 ゼリー 杏仁豆腐		634 810 23.5 28.9 22.7 26.7	
16	水	米粉パン	チキンハーブ焼き ペンネミートソース コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 生クリーム	たまねぎ トマト ピーマン とうもろこし	パン 米油 上白糖 ペンネ		617 710 32.3 37.1 19.8 22.5	
17	木	ごはん	鮭のからあげ みそきんぴら きのこわかめのすまし汁 	牛乳 さけ 豚肉 わかめ 豆腐 なると	ごぼう にんじん えだ豆 えのきたけ まいたけ	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 米油 上白糖 ごま ごま油		558 709 25.9 31.6 17.2 19.8	
18	金	ごはん	豚丼の具 ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ		631 801 24.6 30.0 23.1 27.2	
21	月	ごはん	鶏肉の揚げ煮 ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 絹揚げ	パプリカ ピーマン ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	中学校	628 24.6 19.9	
22	火	ごはん	ぎょうざ(2コ) マーボー豆腐 ささみもやしの中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら きゅうり もやし	ごはん きょうざの皮 米油 ごま油 上白糖 でん粉 春雨 ドレッシン グ		643 790 27.0 31.8 16.5 18.6	
23	水	ココア 米粉パン	オムレツケチャップソース 花野菜サラダ ミートボールスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも		557 700 28.5 34.3 18.1 19.9	
24	木	ごはん	さばの照り焼き 昆布とごぼうの炒め煮 小松菜のと油揚げのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 昆布 油揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん 米油 上白糖 じゃがいも		588 748 23.4 28.6 22.6 26.7	
25	金	ごはん	ポークカレー だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		595 740 21.3 25.0 16.4 18.6	
28	月	ごはん	鶏肉の揚げ煮 ほうれんそうのごまあえ じゃがもち汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	パプリカ ピーマン ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	ごはん 大豆油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま	小学校	820 29.2 21.1	
30	水	米粉 コッペパン	ロングウイナーケチャップソース キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	牛乳 ウイナー まぐろ水煮 あさり 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン 上白糖 ドレッシン バター じゃがいも		620 701 26.2 29.3 25.3 27.5	



給食がある日は牛乳がつきます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください!

今月の平均栄養量:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校: 604Kcal 25.1g 19.8g 2.1g

中学校: 751Kcal 29.8g 22.5g 2.6g

※太字の食材は大郷町産、三重下線の食材は宮城県産です

※学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります

※各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください

学校給食について

がっこうきょういふく、がっこうきょういふくほう、もと、きょういふくどう、いっかん

学校給食は『学校給食法』に基づき、教育活動の一環として

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、今年もみなさんのために給食をいっしょうけんめいつくります! よろしくおねがいします!

こんだて表の活用法

まいつき、ひょう、ひょう、ひょう

毎月こんだて表を配布します。ご確認ください。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恵恩への理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多様な人々の動機に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食の内容

きゅうしよく、ないよう

パン
週1回(火)
大郷町産の米粉を使って、大郷町で作られているパンです

ごはん
週4回(月・火・木・金)
大郷町産の『ひとめぼれ』を使用し、大和町の炊飯業者から届けられます

副食(おかず)
和・洋・中バラエティー豊かで栄養バランスのよい献立になるようにしています
給食では、新鮮でおいしい大郷町産の食材をたくさん使用しています

牛乳
食事ではとりにくいカルシウムがたっぷりたんぱく質やビタミン類も含まれています

家庭で毎日1日1本は飲まないと、給食の栄養が足りません

