

4月の給食目標は「学校給食について考えよう」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和8年度 第618号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																								
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																							
<p>食べるときに気をつけてほしいこと</p> <p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。 </p> <p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。 </p> <p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。 </p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。 </p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。 </p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。 </p>																																
<p>8 茹でラーメン</p> <p>とんこつラーメン</p>		<p>(低)594 (中)632 (高)643 (中学)700 低25.8 中27.5 高28.2 中学30.4</p> <p>豚肉、白菜、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】</p>		<p>9 スライスパン</p> <p>ポトフ</p> <p>てりやきチキン</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>イチゴジャム</p>		<p>(低)650 (中)660 (高)668 (中学)747 低26.6 中27.1 高27.6 中学30.3</p> <p>じゃがいも、鶏肉、キャベツ、玉葱 人参、白ワイン、こしょう チキンコンソメ ブイヨングラニューール、食塩</p> <p>鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖 加工澱粉(タピオカ) 【鶏肉、小麦、大豆】</p> <p>エクセルマカロニ、コーン まぐろ水煮、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、すし酢【小麦】、上白糖 食塩、こしょう</p> <p>食物繊維、いちご、砂糖</p>		<p>10 麦入りごはん</p> <p>中華丼</p> <p>春雨サラダ</p>		<p>(低)623 (中)675 (高)729 (中学)794 低29.3 中31.3 高33.3 中学36.6</p> <p>豚肉、むきえび、いか、白菜 たけのこ水煮、玉葱、生姜 でん粉、料理酒、こしょう チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</p> <p>春雨、もやし、人参 ささみ水煮 塩中華ドレッシング</p>																						
<p>13 麦入りごはん</p> <p>黄金豚のハヤシライス</p> <p>アロニア入りヨーグルト和え</p> <p>今日は地元食材にこだわった「地産地消の日」です！ 伊達産の黄金豚、アロニア、牛乳などを使用しています！</p>		<p>イベント食「地産地消の日」 (低)685 (中)747 (高)810 (中学)896 低23.8 中25.5 高27.4 中学30.4</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 むき枝豆、生クリーム、チーズ バター、赤ワイン、ウスターソース 食塩、トマトピューレ、こしょう エスパニョールソース ハヤシフレーク【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】</p> <p>アロニアパウダー、ヨーグルト パン缶、白桃缶 ナタデココ、上白糖</p>		<p>14 ごはん</p> <p>じゃがいもの味噌汁</p> <p>あじフライ</p> <p>手作りソース</p> <p>ほうれん草の彩りサラダ</p>		<p>(低)615 (中)667 (高)720 (中学)786 低21.5 中23.1 高24.3 中学26.0</p> <p>じゃがいも、人参、玉葱 長ねぎ、カットわかめ かつおだし、みそ</p> <p>あじ、パン粉、小麦粉、食塩 揚げ油【小麦】</p> <p>トマトケチャップ、中濃ソース ウスターソース、しょうゆ みりん、三温糖</p> <p>人参、ほうれん草、ささみ水煮 ごま香るうま塩ドレッシング 【ごま、大豆】</p>		<p>15 茹でうどん</p> <p>五目うどん</p> <p>大学芋</p>		<p>(低)644 (中)681 (高)692 (中学)755 低21.5 中23.1 高23.9 中学26.6</p> <p>豚肉、刻み揚げ、焼き竹輪、 人参、長ねぎ、もやし 三温糖、みりん、料理酒 かつおだし、しょうゆ</p> <p>さつまいも、白ごま 大学芋のたれ【小麦、大豆】 揚げ油</p>		<p>16 プレーンパン</p> <p>春のカラフルスープ</p> <p>ふっくら肉団子</p> <p>ポテトサラダ</p>		<p>(低)643 (中)650 (高)659 (中学)739 低23.3 中23.8 高24.0 中学26.5</p> <p>ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】 人参、さやいんげん、玉葱、コーン にんにく、オリーブ油、白ワイン 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール</p> <p>鶏肉、豚肉、粒状・粉末状植物性たん白 玉葱、豚脂、砂糖、しょうゆ、食塩 チキンブイヨン、大豆油、醸造酢 植物油、オイスターエキス ポークエキス、パン粉、加工でん粉 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】</p> <p>じゃがいも、ポークハム【豚肉】 きゅうり、食塩、こしょう、三温糖 ノンエッグマヨネーズ</p>		<p>17 ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>メンチカツ</p> <p>無限!!キャベツ!</p>		<p>(低)682 (中)730 (高)776 (中学)832 低20.7 中22.1 高23.3 中学25.0</p> <p>豚肉、じゃがいも、大根、人参 長ねぎ、ささがきごぼう、コーン 生姜、にんにく、かつおだし、みそ</p> <p>鶏肉、玉葱、砂糖、パン粉、食塩、豚脂 粉末卵白、粉末状・粒状植物性たん白 でん粉、ラード、しょうゆ、香辛料 小麦粉、中濃ソース、粉末しょうゆ 植物油、揚げ油 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、乳、りんご】</p> <p>キャベツ、白ごま、ラー油【ごま】 ガーリックパウダー、ごま油 鶏がらスープ、しょうゆ</p>														
<p>20 ごはん</p> <p>味噌けんちん汁</p> <p>発芽玄米つくね</p> <p>五目きんぴら</p>		<p>(低)635 (中)683 (高)729 (中学)783 低29.2 中30.7 高32.0 中学34.2</p> <p>鶏肉、里芋、大根、人参、長ねぎ 刻み揚げ、豆腐、かつおだし つきこんにゃく、みそ、サラダ油</p> <p>鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱 でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩 酵母エキス、香辛料、濃口しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料 カツオブシエキス、しょうゆ調味料 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】</p> <p>豚肉、ささがきごぼう、さやいんげん つきこんにゃく、白ごま、ごま油 三温糖、みりん、かつおだし、しょうゆ</p>		<p>21 麦入りごはん</p> <p>お祝いポークカレー</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>和え</p>		<p>イベント食「入学・進級おめでとう」給食 (低)680 (中)735 (高)790 (中学)888 低21.3 中22.3 高23.4 中学26.8</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、にんにく 人参、赤ワイン、豆乳クリーム ウスターソース、トマトピューレ チキンコンソメ、フライドオニオン カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</p> <p>パン缶、りんごシロップ漬け マスカットゼリー カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</p>		<p>22 茹でラーメン</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>たこでたこ焼き</p>		<p>(低)560 (中)599 (高)609 (中学)674 低27.1 中29.2 高30.4 中学34.2</p> <p>豚肉、もやし、白菜、長ねぎ 食塩、チンタンスープ 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま、ゼラチン】</p> <p>かつおだし、小麦粉、たこ キャベツ、揚げ玉、植物油 ねぎ、生姜酢漬、砂糖、食塩 【小麦、大豆】</p>		<p>23 ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>ささみカツ</p> <p>小松菜のゴマ和え</p> <p>チキンライス</p> <p>クリーム煮</p> <p>キャベツナサラダ</p>		<p>(低)616 (中)670 (高)719 (中学)781 低25.3 中26.5 高27.9 中学30.2</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱 つきこんにゃく、人参、みりん さやいんげん、料理酒、三温糖 かつおだし、しょうゆ</p> <p>鶏肉、粉末状大豆たん白、揚げ油 食塩、香辛料、パン粉、小麦粉 米粉、植物油、砂糖、でん粉 調味料【鶏肉、小麦、大豆】</p> <p>小松菜、人参、もやし、焼き竹輪 【小麦、大豆、魚肉】白ごま 三温糖、しょうゆ、ごま油</p> <p>じゃがいも、玉葱、ブロッコリー ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】 人参、チーズ、牛乳、生クリーム バター、チキンコンソメ、食塩 こしょう、ベシヤメルソース ホワイトルウ</p> <p>キャベツ、コーン、まぐろ水煮 和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】</p>		<p>(低)605 (中)661 (高)716 (中学)787 低24.1 中25.9 高27.4 中学30.6</p> <p>春雨、人参、長ねぎ、コーン でん粉、食塩、こしょう 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】</p> <p>鶏肉、コーン、人参、豚脂、玉葱、豚肉 粉末状・粒状植物性たん白、パン粉、砂糖 ほうれん草、でん粉加工食品、みりん、小麦粉 しょうゆ、食塩、香辛料、しょうがペースト 水あめ混合異性化液糖、酵母エキス 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】</p> <p>豚肉、でん粉、玉葱、青ピーマン たけのこ水煮、しょうゆ、料理酒 青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】</p>																
<p>27 わかめごはん</p> <p>さつまいもと玉ねぎの味噌汁</p> <p>鶏もも唐揚げ2コ</p> <p>無限!!もやし!</p>		<p>(低)702 (中)741 (高)777 (中学)843 低20.6 中21.3 高21.9 中学23.8</p> <p>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</p> <p>さつまいも、人参、刻み揚げ、玉葱 長ねぎ、えのきたけ カットわかめ、かつおだし、みそ</p> <p>鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー、揚げ油 【鶏肉、小麦、大豆】</p> <p>もやし、白ごま、ラー油【ごま】 ガーリックパウダー、鶏がらスープ ごま油、しょうゆ</p>		<p>28 麦入りごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>豚</p> <p>どん井</p>		<p>(低)545 (中)602 (高)658 (中学)727 低26.2 中28.5 高30.9 中学34.8</p> <p>豆腐、大根、長ねぎ えのきたけ、しょうゆ 料理酒、食塩、でん粉 かつおだし、鯛だし 【小麦、さば、大豆】</p> <p>豚肉、玉葱、青ピーマン しらたき、三温糖、しょうゆ みりん、料理酒、かつおだし</p>		<p>●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p>		<p>(低)604 (中)659 (高)713 (中学)806 低20.3 中21.6 高22.8 中学25.8</p> <p>トマトソース(トマトペースト、醸造酢) 人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、コーン チキンエキス、乾燥玉葱、オニオンエキス オニオンペースト、香辛料、酵母エキス 魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】</p> <p>じゃがいも、玉葱、ブロッコリー ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】 人参、チーズ、牛乳、生クリーム バター、チキンコンソメ、食塩 こしょう、ベシヤメルソース ホワイトルウ</p> <p>キャベツ、コーン、まぐろ水煮 和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】</p>		<p>4・5月分(2ヵ月分)の給食費の口座振替日は6月1日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</p> <p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>630</td> <td>2.3</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>675</td> <td>2.5</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>713</td> <td>2.7</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>784</td> <td>3.3</td> <td>22.7</td> </tr> </table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	630	2.3	20.2	中学年	675	2.5	20.8	高学年	713	2.7	21.3	中学生	784	3.3	22.7
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																														
低学年	630	2.3	20.2																													
中学年	675	2.5	20.8																													
高学年	713	2.7	21.3																													
中学生	784	3.3	22.7																													

学校給食について考えよう!



入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方 ●環境への配慮
- 伝統行事や行事食 ●地域の産業
- 日本や世界の食文化 ●感謝の心など



☆地産地消の推進・・・

地産地消の取り組みは、全国の学校給食でもすすめられています。だて歴史の杜食育センターでは、伊達市周辺で作られたお米や野菜などを使っています。月に一度、地場産物を多く使った給食を提供する「地産地消の日」という取り組みを行っています。子どもたちには、献立メモや昼の放送を通して情報発信も行っています。

伊達市の主な野菜を紹介!



☆イベント食について・・・

だて歴史の杜食育センターでは、楽しんで給食を食べてもらえるように「イベント食」という取り組みを行っています!

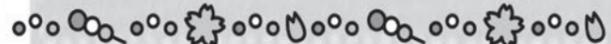
13日 地産地消の日

13日は、伊達市のブランドポーク「黄金豚」を使った「黄金豚のハヤシライス」と大滝産のアロニアが入ったきれいな色の「ヨーグルト和え」です♪



21日 入学・進級おめでとう! 給食

21日は、大人気の「ポークカレー」にカラフルなゼリー入りの「フルーツゼリー和え」がつきます~♪



☆ほかにもイベント食として、郷土料理の日、行事食、各学校考案献立などがあります

☆食育センターについて・・・

伊達市・壮瞥町の学校給食は、「だて歴史の杜食育センター」で作っています。約30名の調理員さんたちが、子どもたちのために1日におよそ2200食の給食を作っています。



☆学校給食の基本・・・

学校給食は「食事摂取基準値」に基づき、各学年に応じた量を提供しています。

副菜

(主に野菜・果物・きのこ類などの料理)
病気に負けない体を作り、お腹の調子を整えてくれます。

主食

(主にご飯・パン・麺・いもなどの料理)
体や脳を動かすエネルギーになります。お米は伊達産「ななつぼし」を使用しています。

主菜

(主に肉・魚・卵・豆製品などの料理)
血や肉といった体を作るはたらきがあります。

牛乳

成長に必要なカルシウムを補うために、毎日提供しています。牛乳は、伊達産を使用しています。

汁物

みそ汁やスープなど、その日のご飯やおかずに合わせてうす味を心がけて作っています。水分をとることも大切な目的のひとつです。

☆のどに詰まりやすい食べ物は、特に気を付けて食べましょう

丸くツルツとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの

注意



! 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りのともだちが苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください!



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

チョークサイン