

令和4年

4月 よていにんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価	中学校栄養価	備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる				
11月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) ぶた丼の具 わかめスープ	牛乳,ぶた肉,わかめ,たまご,焼き豚	とうもろこし,にんじん,干し椎茸,しょうが,玉ねぎ,枝豆,もやし,ねぎ	精白米,じゃがいも,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,三温糖,でんぷん	715 kcal 26.7 g 21.9 g 2.6 g	843 kcal 31.7 g 25.8 g 3.1 g		全小学校
12月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳,さば,みそ,木綿豆腐,油揚げ	ほうれん草,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,ごま,三温糖,じゃがいも	646 kcal 27.5 g 20.8 g 2.2 g	796 kcal 34.3 g 25.8 g 2.9 g		角小1年 北郷小
13日	ごはん 牛乳 肉だんご(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め かきたま汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,赤みそ,ナルト,絹ごし豆腐,たまご	れんこん,ごぼう,にんじん,ごまつな,まいたけ,しめじ	精白米,米油,三温糖,ごま油,ごま,でんぷん	646 kcal 25.9 g 20.4 g 2.5 g	751 kcal 29.4 g 22.4 g 2.9 g		
14日	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ごぼうサラダ しょうゆワンタンスープ お祝いゼリー	牛乳,とり肉,ぶた肉,ナルト	レモン,ごぼう,にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,三温糖,ごま,ドレッシング,米油,ワタナ,ごま油,ゼリー	778 kcal 27.6 g 28.4 g 3.7 g	934 kcal 32.4 g 34.4 g 4.7 g	入学・進級 お祝い献立	
15日	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ	牛乳,ぶた肉,チーズ	みかん,パインアップル,黄桃,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,杏仁豆腐,ゼリー,ドレッシング,米油,じゃがいも	671 kcal 19.4 g 18.6 g 2.1 g	824 kcal 23.2 g 22.0 g 2.4 g	残量ゼロの日	
18日	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) 豆サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳,ホキ,大豆,ひよこ豆,チーズ,ローズハム,えび,絹ごし豆腐	枝豆,玉ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉,大豆油,ドレッシング,ごま油	653 kcal 26.8 g 20.9 g 2.2 g	771 kcal 31.2 g 24.7 g 2.5 g		角中
19日	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き 春雨入りサラダ 野菜チャンポン	牛乳,とり肉,かまぼこ,いか,えび,うすら卵	きゅうり,にんじん,もやし,ねぎ,玉ねぎ,キャベツ	精白米,普通春雨,ドレッシング,ごま油,米油	607 kcal 32.2 g 16.2 g 2.7 g	724 kcal 38.4 g 18.2 g 3.3 g		
20日	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース 切干大根の炒り煮 わかめ汁 牛乳プリン	牛乳,とり肉,ぶた肉,赤みそ,さつまあげ,わかめ,木綿豆腐	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご,切干大根,にんじん,干し椎茸,ねぎ,だいこん	精白米,三温糖,米油,じゃがいも,牛乳プリン	648 kcal 25.0 g 16.5 g 3.2 g	768 kcal 29.2 g 18.3 g 3.7 g		
21日	わかめごはん 牛乳 赤魚の照り焼き れんこんサラダ おくすかけ	牛乳,わかめ,あかうお,とり肉,油揚げ	れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん,ごぼう,干し椎茸	精白米,ごま,ドレッシング,さといも,まめふ,でんぷん	585 kcal 29.2 g 14.4 g 2.1 g	688 kcal 32.8 g 15.9 g 2.7 g		
22日	ごはん のり佃煮 牛乳 ほたてとアスパラガスのグラタン ABC野菜スープ 海そうサラダ	牛乳,のり,つくだに,ホタテ,チーズ,わかめ,ちくわ,ばらベーコン	マッシュルーム,玉ねぎ,グリーンアスパラガス,きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸	精白米,マカロニ,米粉,有塩バター,ごま,ドレッシング	631 kcal 23.5 g 16.0 g 2.7 g	759 kcal 27.8 g 18.7 g 3.2 g		角小
25日	ごはん 牛乳 ショウロンポウ(2個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	牛乳,とり肉,ぶた肉,大豆,絹ごし豆腐,赤みそ	もやし,にんじん,きゅうり,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,にら	精白米,小麦粉,ごま,ドレッシング,米油,三温糖,でんぷん,ごま油	742 kcal 32.3 g 24.4 g 2.5 g	862 kcal 38.4 g 27.2 g 3.1 g		横小・枝小 桜小・北小 北角中
26日	ごはん 牛乳 えびカツ(パックソース) 切り昆布の炒り煮 もやし汁 アセロラゼリー	牛乳,えび,ステーキダラ,すき昆布,さつまあげ,ぶた肉,赤みそ	にんじん,だいずもやし,にんにく,玉ねぎ,もやし,ねぎ,とうもろこし	精白米,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,三温糖,じゃがいも,ごま,アセロラゼリー	681 kcal 23.2 g 18.0 g 2.5 g	806 kcal 27.4 g 20.9 g 3.2 g	お誕生給食	
27日	麦ごはん ふりかけ(小学1年) 納豆(小学2年~中学校) 牛乳 とん汁 フルーツカクテル ちくぜん煮	牛乳,納豆,とり肉,ぶた肉,木綿豆腐,米みど	みかん,パインアップル,黄桃,りんご,ごぼう,にんじん,だけ,これんこん,枝豆,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,米粒麦,ゼリー,米油,三温糖,ごま油,さといも	665 kcal 26.2 g 16.7 g 1.8 g	807 kcal 32.3 g 19.5 g 2.2 g	地産産物の日	
28日	ごはん 牛乳 オムレツのデミソース カラフルサラダ 春野菜のシチュー	牛乳,たまご,チーズ,ばらベーコン,いんげん豆,クリームチーズ	マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,グリーンアスパラガス,キャベツ	精白米,三温糖,ドレッシング,有塩バター,じゃがいも	695 kcal 21.5 g 23.8 g 2.1 g	862 kcal 26.4 g 29.9 g 2.7 g		
29日	昭和の日							

*物質の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 *太字の食品は角田市産を使用しています。

*◎は小学校・⓪は中学校です。

今月の目標

「準備や後片付けの方法を身につけよう」



4月の平均栄養

小 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	668kcal	26.1g	19.6g	4.1mg	372mg	2.5g
中 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
平均値	800kcal	31.1g	22.9g	5.0mg	408mg	3.1g

学校給食使用食材放射能検査について

(R4.2.21~R4.3.16日分)

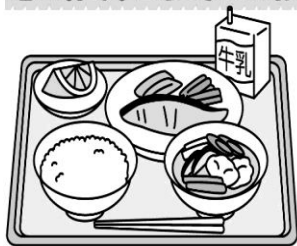
角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQFS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

今回の検査食材

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・にら (茨城県)
- ・こんにやく (群馬県)
- ・にんじん (茨城県)
- ・ねぎ (角田市)

*詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。



1年間よろしくお願ひします!

