

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



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和6年度 第596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
8 ごはん 豚汁	(低)622 (中)667 (高)711 (中学)766 低25.3 中26.7 高28.1 中学30.6 豚肉、じゃがいも、人参、大根 ごぼう、長ねぎ、かつおだし つきこんにゃく、みそ	9 ごはん 中華丼	(低)681 (中)731 (高)795 (中学)849 低30.6 中32.9 高37.6 中学39.4 豚肉、むきえび、いか、うずら卵 たけのこ水煮、玉葱、白菜、生姜 清酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、でん粉 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】	10 ごはん 五目うどん	(低)625 (中)665 (高)678 (中学)747 低24.8 中26.6 高27.9 中学31.8 鶏肉、刻み揚げ、人参、玉葱 長ねぎ、カットわかめ、清酒 みりん、しょうゆ 関西うどんだし 【小麦、大豆】	11 ごはん 野菜のクリームシチュー	(低)652 (中)665 (高)678 (中学)786 低24.8 中25.3 高25.8 中学29.2 じゃがいも、玉葱、人参、ほうれん草 牛乳、生クリーム、チーズ、バター 食塩、こしょう、チキンコンソメ ベシメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】	12 ごはん すまし汁	(低)543 (中)586 (高)629 (中学)681 低21.8 中22.7 高23.7 中学25.2 海鮮ボール(いか) 【卵、大豆、豚肉、いか】、大根 長ねぎ、えのきたけ、かつおだし 清酒、しょうゆ、でん粉 鶏肉、しょうゆ、発酵調味料、砂糖 加工澱粉(タピオカ) 【小麦、大豆、鶏肉】
さばの生姜煮	さば、しょうゆ、発酵調味料 砂糖、水あめ、醸造酢 こんぶだし、生姜 【さば、小麦、大豆】	ひとくちパオパオ2コ	キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉 食塩、こんにゃく粉、大豆粉末 砂糖、豚肉、小麦でん粉、豚脂 粉末状小麦たん白、豚レバー 塩こうじ、酵母エキス、しょうゆ コーンスターチ、発酵調味液 揚げ油【小麦、大豆、豚肉】	野菜かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう 春菊、小麦粉、食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 【小麦、大豆】	ふっくらジャンボ肉団子2コ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱 豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白 砂糖、しょうゆ、食塩、チキンブイヨン 揚げ油(大豆油)、醸造酢、植物油 チキンブイヨン、オイスターエキス ポークエキス 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】	照り焼きチキン	キャベツ、刻みのり、ごま油、食塩 香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】
白菜のごま和え	白菜、白すりごま 三温糖、しょうゆ	飲むヨーグルト(牧家)	※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!	ブロッコリーと コーンのサラダ	ブロッコリー、コーン コーンクリームドレッシング	ブロccoliと コーンのサラダ	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま ブロッコリー、コーン コーンクリームドレッシング	さげぱっぱ (ふりかけ)	鮭、ごま、砂糖、食塩、大豆油 こんぶだし、鮭エキス、ぶどう酢 酵母エキス、酵母、紅麹色素 【鮭、ごま、大豆】
15 ごはん クイッティオ	(低)576 (中)623 (高)668 (中学)720 低22.2 中23.6 高25.0 中学27.3 クイッティオ(米、でん粉)、鶏肉 長ねぎ、カットわかめ、生姜、清酒 食塩、鶏ガラスープ、こしょう しょうゆ	16 ごはん 大根と油揚げの味噌汁	(低)578 (中)620 (高)662 (中学)707 低23.1 中24.1 高25.0 中学26.2 大根、長ねぎ、刻み揚げ かつおだし、みそ	17 ごはん 茹でスパゲティ	(低)647 (中)696 (高)712 (中学)794 低28.7 中31.3 高32.6 中学36.9 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱 人参、トマトピューレー トマトケチャップ、にんにく ウスターソース、三温糖 バター、白ワイン、パセリ チーズ、エスパニョールソース ハヤシルウ【乳、小麦、大豆 鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】	18 ごはん マカロニと野菜のスープ	(低)628 (中)636 (高)644 (中学)709 低21.5 中21.8 高21.9 中学24.2 シュルマカロニ【小麦】、キャベツ 玉葱、コーン、バジル、食塩 こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール	19 ごはん お祝いカレー	イベント食 【入学・進級おめでとう!給食】 (低)799 (中)859 (高)916 (中学)991 低31.0 中32.5 高34.1 中学36.5 鶏肉、じゃがいも、玉葱、桜型抜き人参 牛乳クリーム、にんにく、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン カレーパウダー【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】
肉焼売2コ	鶏肉、コーン、人参、豚脂 玉葱、植物性たん白、豚肉 ほうれん草、でん粉加工食品 パン粉、生姜、みりん、小麦粉、砂糖 しょうゆ、食塩、酵母エキス 水あめ混合異性化液糖、香辛料 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】	れんこんの きんぴら	れんこん、豚肉、人参 白ごま、三温糖、しょうゆ みりん、ごま油	ハッシュポテト	馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 植物油【大豆】	クリスピーチキン	鶏肉、パン粉、植物油、豚脂 発酵調味料、食塩、香辛料、砂糖 粉末状植物性たん白、しょうゆ 小麦粉、コーンスターチ、大豆粉 粉末油、酵母エキス、なたね油 パーム油 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂 でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油 乾燥マッシュポテト、野菜ペースト 香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩 酵母エキス【鶏肉、豚肉、大豆】
3色ナムル	ほうれん草、人参、もやし 白ごま、にんにくパウダー 鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ	白身魚フライ	しらす、みそ、ごま油	ミートソース スパゲティ	鶏肉、豚肉、りんご、バナナ	ポテトサラダ	鶏肉、豚肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂 でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油 乾燥マッシュポテト、野菜ペースト 香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩 酵母エキス【鶏肉、豚肉、大豆】	ミルメークムース (いちご)	牛乳、水飴、ぶどう糖、砂糖 植物油、加糖脱脂練乳 脱脂粉乳、ゼラチン いちご粉末果汁 【乳、ゼラチン】
22 ごはん 肉じゃが煮	(低)636 (中)688 (高)733 (中学)812 低27.5 中29.0 高30.6 中学33.0 豚肉、じゃがいも、人参、玉葱 つきこんにゃく、さやいんげん 三温糖、しょうゆ、清酒、みりん	23 ごはん 大滝産きのこ入りスープ	イベント食「地産地消の日」 (低)587 (中)641 (高)698 (中学)766 低26.9 中29.5 高31.8 中学36.1 大滝産きのこミックス(なめこ 椎茸、しめじ、白しめじ、食塩) シヨルターベーコン【豚肉】、豆腐 長ねぎ、生姜、白ごま 鶏ガラスープ、食塩、こしょう 塩ラーメン素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	24 ごはん 味噌バター コーンラーメン	イベント食「郷土料理の日【北海道】」 (低)634 (中)676 (高)687 (中学)754 低23.9 中25.8 高26.7 中学29.9 豚ひき肉、もやし、玉葱、長ねぎ コーン、白ごま、にんにく バター、清酒、こしょう チンタンスープ 味噌ラーメンたれ【卵、小麦 大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】	25 ごはん ポトフ	(低)682 (中)691 (高)698 (中学)794 低23.3 中23.7 高24.0 中学27.2 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】、人参 じゃがいも、玉葱、キャベツ、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	26 ごはん わかめスープ	(低)579 (中)619 (高)657 (中学)704 低27.8 中28.6 高29.3 中学30.5 カットわかめ、豆腐、長ねぎ 白ごま、鶏ガラスープ、食塩 こしょう、ごま油 キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉 豚脂、玉葱、にら、粒状大豆たん白 なたね油、ごま油、食塩、清酒 オイスターソース、でん粉 たん白加水分解物、もち米粉 しょうゆ、香辛料、大豆粉 ポークエキス調味料 砂糖、酵母エキス、サフラワー油 【小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま】
鱈ザンギ	すけとうだら、でん粉、食塩 香辛料、植物性たん白、しょうゆ 発酵調味料、生姜、にんにく 還元水あめ、みそ、揚げ油 醸造酢、糖類(砂糖、黒糖) ごま油【小麦、大豆、ごま】	黄金豚丼	豚肉、玉葱、人参、しらたき 三温糖、しょうゆ、みりん 清酒、かつおだし、でん粉	カレービーフン	ばれいしょ、小麦粉加工品 加工でん粉 乳等を主原料とする食品 還元麦芽糖水あめ、食塩、揚げ油 【乳、小麦】	パリツオーネ	玉葱、鶏肉、トマトケチャップ、砂糖 粒状植物性たん白、にんにく、食塩 香辛料、小麦粉、還元水あめ チキンエキス調味料、たん白加水分解物 酵母エキス、植物油、大豆粉、揚げ油 【小麦、大豆、鶏肉】	焼き目付き ギョーザ 2コ	ピーラン、キャベツ、玉葱、しょうゆ 植物油、豚肉、赤ピーマン、きくらげ 青ピーマン、オイスターソース、砂糖 食塩、カレー粉、チキンエキス フライドオニオン、ガーリックパウダー オニオンパウダー、酵母エキス 【小麦、大豆、ごま、オレンジ、鶏肉、豚肉】
無限!もやし!!	もやし、白ごま、ラー油【ごま】 にんにくパウダー、鶏ガラスープ ごま油、しょうゆ	飲むヨーグルト(牧家)	※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!	道産いももち	とうもろこし、小麦粉加工品 加工でん粉 乳等を主原料とする食品 還元麦芽糖水あめ、食塩、揚げ油 【乳、小麦】	カレービーフン	ばれいしょ、小麦粉加工品 加工でん粉 乳等を主原料とする食品 還元麦芽糖水あめ、食塩、揚げ油 【乳、小麦】	チンジャオロースー	豚肉、青ピーマン、たけのこ水煮、玉葱 清酒、しょうゆ、でん粉 青黒酢ソース【小麦、大豆、鶏肉】

●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。ささないよう取り除く
など注意して食べましょう。
●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
※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に記載
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。

30 ごはん わかめごはん	(低)699 (中)738 (高)779 (中学)823 低27.3 中28.3 高29.1 中学30.3 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー
豆腐と長ねぎの味噌汁	豆腐、長ねぎ、しめじ水煮 かつおだし、みそ
鶏もも唐揚げ 2コ	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】
切り干し大根煮	切り干し大根、豚肉、刻み揚げ 人参、さやいんげん しらたき、三温糖、清酒、しょうゆ

★学校給食費と食数

学校区分	1食あたりの単価	月額	年額(食数)
小学校	270円	4月~2月 4,400円	52,110円(193食)
		3月 3,710円	
中学校1・2年生	330円	4月~2月 5,400円	63,360円(192食)
		3月 3,960円	
中学校3年生		4月~2月 5,200円	60,060円(182食)
		3月 2,860円	

4・5月分(2ヵ月分)の給食費の
口座振替日は5月31日(金)です。
※残高不足にご注意下さい

★給食費の納入方法
・毎月月末に口座振替されます。
(振替日が休日の場合は金融機関等の翌営業日)
・詳細は、後日配布する「令和6年度学校給食納入通知書」を
ご確認ください。
【注意!!】
・4・5月の2ヵ月分だけは5月末に合算されます。
・振替不能の場合は、翌月に合算して引き落とされますので
残高不足にご注意ください。
・事情により、納入できない場合は、必ず納付相談を行ってください。
★お問い合わせ
だて歴史の杜食育センター TEL0142-23-4019

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	636	2.3	21.3
中学年	675	2.5	21.7
高学年	709	2.6	22.1
中学生	775	3.0	23.3

学校給食について考えよう!

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることなどを目的としています。また、当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどなどを学びます。

〇給食には、たくさんの学びが詰まっています...

栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

〇地産地消の推進...

地産地消の取組は、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も、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

今月は23日です!

〇学校給食を安全に食べよう!...

安全に食べるためには良い姿勢で、よく噛んで、一口の量を少なくすることを意識しましょう。口に物を入れたまま遊ぶ・話す、食べている途中で急に上を向くような行為は、のどを詰まらせる原因になります。学校では、給食の時間に食事の正しい食べ方やマナーを指導しています。ご家庭でも食事中のお子さんの様子に注意しましょう。



〇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。28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2400食の給食を作っています。



〇学校給食の基本...

学校給食は「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

(主にごはん・パン・麺・いもなどの料理)
体や脳を動かすエネルギーになるはたらきがあります。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、毎日提供しています。
月に2回程度、飲むヨーグルトがつきます♪

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♪

〇イベント食について...

当センターでは、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!

24日 郷土料理の日(北海道)

「札幌味噌バターコーンラーメン」は、札幌市発祥のご当地ラーメンです!名産品の「とうもろこし」や「スープが冷めるのを防ぐために「バター」をトッピングするなど、進化してきました。

「いももち」は、お米の生産技術が発展していなかった時代に、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりと言われています。

19日 入学・進級おめでとう!給食

19日は『入学・進級おめでとう!給食』です!
デザートには「ミルクムース」、「お祝いカレー」には桜型の人参が入っていますよ~★
食べる時に探してみてくださいね~♪

