



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	備考	おもなざりょうとうとつのはたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	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	
9 水	ごはん たら香草焼き なめこ汁	牛乳 豚肉と蒟蒻のピリ辛味噌煮	牛乳、たら、チーズ、ぶたにく、 赤みそ、とうふ	にんじん、れんこんはくさいだい いこん、ねぎなめこ	精白米、パン粉、米油、三温 糖、ごま油、ごま	705 kcal 31.1 g 18.9 g 2.7 g	705 kcal 31.1 g 18.9 g 2.7 g	全小学校
10 木	ごはん オムレツのデミソース クリームスープ	牛乳 ほうれん草のソテー	牛乳、たまご、ばらベーコン、 とりにく、えび、チーズ	マッシュルームにんじん、ほう れん草、とうもろこし、しめじ、玉 ねぎ、ブロッコリー	精白米、三温糖、有塩パ ター、米油、じゃがいも、豆乳 バター	688 kcal 24.2 g 22.3 g 1.6 g	858 kcal 29.9 g 28.3 g 2.3 g	角小1年 北小
11 金	麦ごはん キーマカレー ジュリアンヌスープ	牛乳 うーめんサラダ お祝いさくらゼリー	牛乳、ぶたにく、大豆、ひよこ 豆、糸かまぼこ、ローズハム、 ツナ、ばらベーコン	しょうがにんにく、玉ねぎ、パセ リ、キャベツ、きゅうりにんじん、 はくさい	精白米、米粉、米油、三温 糖、うーめん、ごま、ドレッシ ング、さくらゼリー	680 kcal 24.2 g 21.5 g 2.4 g	826 kcal 28.8 g 25.7 g 3.0 g	
14 月	ごはん たまご焼き もやし汁	牛乳 いりどり	牛乳、たまご、とりにく、ぶた にく、赤みそ	にんじん、ごぼう、れんこんだけ の枝豆、枝豆もやし、ねぎ、玉 ねぎ、とうもろこし、にんにく	精白米、米油、三温糖、じゃ がいも、ごま	625 kcal 24.2 g 16.8 g 2.3 g	748 kcal 28.9 g 19.3 g 3.0 g	
15 火	ごはん 春巻き 中華五目スープ	牛乳 ナムル	牛乳、ローズハム、とうふ、ぶ たにく	にんじん、ほうれん草、ごま つ、枝豆もやし、だいずもやし、 ねぎ、だけのこ、えのきたけ、干し 椎茸、しょうが	精白米、春巻きの皮、はるさ め、大豆油、ドレッシング、ご ま油	680 kcal 23.0 g 24.6 g 2.2 g	784 kcal 23.0 g 27.0 g 2.6 g	
16 水	わかめごはん かぼちゃコロッケ 豆サラダ	牛乳 (バックソース) かきたま汁	牛乳、わかめ、大豆、ひよこ豆、 チーズ、ローズハム、ナルト、 とうふ、たまご	かぼちゃ、枝豆、にんじん、ごま つ、なまいたけ、しめじ	精白米、パン粉、大豆油、ド レッシング、でんぷん	694 kcal 24.8 g 21.6 g 2.9 g	818 kcal 29.1 g 25.2 g 3.5 g	
17 木	ごはん とり肉のから揚げ とん汁	牛乳 すき昆布の炒り煮	牛乳、とりにく、すき昆布、さ つまあげ、油揚げ、ぶたにく、 とうふ、赤みそ	にんじん、だいずもやし、枝豆、 だいこんはくさい、ねぎ、ごぼう	精白米、でんぷん、小麦粉、 大豆油、米油、三温糖、さとい も	632 kcal 30.8 g 17.3 g 1.8 g	758 kcal 36.4 g 19.9 g 2.4 g	
18 金	麦ごはん マグロメンチフライ ごぼろサラダ	牛乳 (バックソース) キムチワンタンスープ	牛乳、まぐろ、焼きぶた	キャベツ、きゅうり、ごぼう、 にんじん、チンゲン菜、枝豆もや し、玉ねぎ、白菜、キムチ、干し 椎茸	精白米、米粉、大豆油、ご ま、ドレッシング、ワンタン、 ごま油	675 kcal 20.3 g 23.5 g 2.3 g	851 kcal 24.9 g 29.5 g 3.0 g	
21 月	ごはん カレーそば 花ひのみそ汁	牛乳 海そうサラダ	牛乳、ぶたにく、とりにく、大豆、 たまご、海そうミックス、わかめ、 にんじん、風味かまぼこ、油揚げ、 とうふ、赤みそ、白みそ	にんじん、干し椎茸、枝豆、きゅう り、ブロッコリー、だいこん、ねぎ	精白米、米油、三温糖、ド レッシング、ごま、じゃがい も、ぶ	650 kcal 28.7 g 19.2 g 2.8 g	790 kcal 34.2 g 22.9 g 3.8 g	横小・金小 桜小・北小 北角中
22 火	ごはん えびカツ 切干大根のバターソテー	牛乳 コーン卵スープ	牛乳、えび、たら、ばらベー コン、ローズハム、たまご	切干大根、枝豆、しめじ、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、とうもろこし	精白米、小麦粉、パン粉、大 豆油、豆乳、バター、米油、でん ぷん	636 kcal 22.8 g 19.1 g 2.3 g	751 kcal 26.5 g 21.2 g 2.9 g	
23 水	ごはん 和風ハンバーグ ちゃんぽんうどん	牛乳 ひじき炒り煮	牛乳、とりにく、ぶたにく、さ つまあげ、油揚げ、大豆、芽ひ じき、いか、えび、かまぼこ	えのきたけ、まいたけ、だいこん、 にんじん、枝豆、干し椎茸、キャ ベツ、だいずもやし、ねぎ、玉ねぎ、 だけのこ	精白米、米油、三温糖、うど ん、ごま油	647 kcal 24.9 g 18.0 g 2.6 g	778 kcal 29.3 g 20.4 g 3.3 g	
24 木	ごはん さば電田揚げ 大根と絹揚げのみそ汁	牛乳 れんこん入りきんぴら	牛乳、さば、ぶたにく、厚揚げ、 赤みそ	にんじん、れんこん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	精白米、大豆油、米油、三温 糖、ごま油、じゃがいも	634 kcal 23.1 g 20.6 g 1.8 g	766 kcal 27.8 g 22.5 g 2.3 g	
25 金	麦ごはん キャベツサラダ ポークカレー	牛乳 フルーツヨーグルト和え	牛乳、ツナ、ヨーグルト、ぶた にく、チーズ	キャベツ、きゅうりにんじん、 とうもろこし、りんご、黄桃、パイ ンアップル、ナタデココ、アロエ、 にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、米粉、ドレッシ ング、生クリーム、米油、じゃ がいも	718 kcal 21.4 g 22.8 g 2.5 g	884 kcal 25.5 g 27.6 g 3.0 g	角小
28 月	ごはん ポークシュウマイ 春雨サラダ	牛乳 (2個) ジャージャー豆腐	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ローズハム、大豆、厚揚げ	きゅうりにんじん、枝豆もやし、 ねぎ、にら、だけのこ、干し椎茸、 にんにく、しょうが	精白米、はるさめ、ドレッシ ング、三温糖、ごま油、でんぷ ん	668 kcal 28.6 g 21.3 g 2.0 g	841 kcal 35.9 g 26.6 g 2.3 g	角中
29 火	昭和の日							
30 水	麦ごはん とり肉のしょうゆ焼き すいとん汁	牛乳 もやしとわかめのあえ物 アセロラゼリー	牛乳、とりにく、わかめ、かに 風味かまぼこ、ぶたにく	枝豆もやし、きゅうりにんじん、 ねぎ、だいこん、ごぼう	精白米、米粉、ドレッシ ング、すいとん、米油、アセロ ラゼリー	634 kcal 26.5 g 14.5 g 1.7 g	751 kcal 31.0 g 16.2 g 2.2 g	

- ※ 物資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。
- ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
- ※ 太字の食品は角田市産を使用しています。
- ※ 小学校の栄養価は、中学年（3・4学年）の値になります。
- ※ ① は小学校・② は中学校です。

学校給食使用食材放射性検査について (R7.2.18日～R7.3.17日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち数種類を選定し、食品放射性測定システムで測定しています。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
- * にんじん (千葉県)・・・もやし (福島県)・・・キャベツ (千葉県)

※ 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。

※ 学校給食の使用食材放射性検査につきましては、平成23年10月の測定開始以来一度も基準値を超える結果がないことや、県内で一般に流通している食材を使用しており、安全が確保されていることから、令和6年度をもって終了いたしました。

4月の平均栄養価					
小 学 校	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 18.0 g	鉄分 3.0 mg	カルシウム 350 mg
平均値	657 kcal	24.8 g	20.0 g	4.5 mg	377 mg
中 学 校	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 23.0 g	鉄分 4.5 mg	カルシウム 450 mg
平均値	794 kcal	29.5 g	23.4 g	5.9 mg	423 mg

おいしい給食
作ります！【4月の目標】
準備や片付けの方法を身につけよう

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪や爪が伸びていませんか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- ☐ 手をきれいに洗いましたか？
- ☐ 給食着は清潔ですか？
- ☐ 体調は悪くないですか？

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食時間の過ごし方

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

※ 換気

熱いものや重たいものは一人で運ばず、協力して運びましょう。

食器のカゴや食前、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しく盛付けます。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。