

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5年度 第584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

【学校給食費を改定しました】

食材価格等が高騰している中、これまでどおりの学校給食摂取基準を満たすため、4月より次のとおり、改定しますのでご理解くださいますようお願いいたします。
※みなさんが納めた学校給食費は、すべて食材の購入に使用しています。

★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 3月 3,710円	52,110円(193食)
中学校1・2年生	330円	4月～2月 5,400円 3月 3,960円	63,360円(192食)
中学校3年生		4月～2月 5,200円 3月 2,860円	60,060円(182食)

★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5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

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

- 牛乳は毎日つきます。
 - 都合により献立の一部が変更される場合があります。
 - 給食で使用される「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。
 - 給食で使用される「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。
 - (こ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。
- ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。
※お魚には骨が付いている場合もあります。さらさないよう取り除くなど注意して食べましょう。

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	22.5
中学年	678	2.5	23.2
高学年	714	2.6	24.0
中学生	791	2.9	25.8

10 ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の胡麻和え 10 豚汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の胡麻和え	(低)561 (中)611 (高)658 (中学)716 低26.0 中27.7 高29.5 中学32.0 豚肉、じゃがいも、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、つきこんにやく、かつおだし、みそ いわし、水あめ、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、生姜、こんぶだし、醸造酢、食塩(原材料の一部に小麦、大豆を含む) ほうれん草、もやし、人参、白すりごま、三温糖、しょうゆ	11 わかめごはん すまし汁(鯛だし) 野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーのサラダ 11 わかめごはん すまし汁(鯛だし) 野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーのサラダ	(低)597 (中)649 (高)700 (中学)811 低22.6 中24.2 高25.7 中学30.2 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー 長ねぎ、玉葱、豆腐、刻み揚げ、清酒、食塩、鯛だし(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む) 鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、人参、枝豆、水くわい、ごま、粉末状植物性たん白、ねぎ、水溶性食物繊維、生姜、キャベツ、食塩、香料、酵母エキス、砂糖、揚げ油、トマトケチャップ、食酢、小麦粉不使用しょうゆ、トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース、りんごジュース、人参ペースト(原材料の一部に鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんごを含む) ブロッコリー、ごま香るうま塩ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆を含む)	12 茹でスパゲティ ミートソーススパゲティ ハッシュポテト 飲むヨーグルト(牧家) 12 茹でスパゲティ ミートソーススパゲティ ハッシュポテト 飲むヨーグルト(牧家)	(低)766 (中)819 (高)843 (中学)939 低28.9 中31.7 高33.2 中学37.6 玉葱、人参、豚ひき肉、大豆そぼろ、にんにく、バター、トマトピューレ、ウスターソース、エスパニョールソース、ハヤシルウ(原材料の一部に乳、小麦、バナナ、りんご、大豆、豚肉、鶏肉を含む)、三温糖、白ワイン、トマトケチャップ、パセリ、チーズ 馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩、植物油(原材料の一部に大豆を含む) ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!	13 スライスパン 野菜とベーコンのクリーム煮 ハーブチキン 手作りカレー 13 スライスパン 野菜とベーコンのクリーム煮 ハーブチキン 手作りカレー	(低)616 (中)639 (高)663 (中学)788 低23.9 中24.6 高25.1 中学29.1 じゃがいも、玉葱、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む)、牛乳、パセリ、生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベジメルトソース、ホワイトルウ(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む) 鶏肉、砂糖、液体塩こうじ、食塩、植物油、香料、たん白加水分解物、加工でん粉、重曹(原材料の一部に鶏肉を含む) ピーマン(原材料の一部に米を含む)、人参、にんにく、キャベツ、サラダ油、カレー粉、三温糖、チキンコンソメ、みりん	14 麦入りごはん 中華丼 オレンジ 14 麦入りごはん 中華丼 オレンジ	(低)576 (中)632 (高)692 (中学)766 低27.0 中29.4 高31.8 中学35.6 豚肉、むきえび、花いか、うずら卵、玉葱、たけのこ水煮、白菜、生姜、清酒、こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんごを含む)、でん粉、食塩 オレンジ(1/8)
17 ごはん わかめと油揚げの味噌汁 鮭メンチカツ(チーズ) 北海道名物! ラーメンサラダ 17 ごはん わかめと油揚げの味噌汁 鮭メンチカツ(チーズ) 北海道名物! ラーメンサラダ	(低)708 (中)758 (高)807 (中学)864 低25.8 中27.1 高28.4 中学30.4 わかめ、刻み揚げ、長ねぎ、みそ、かつおだし 鮭、玉葱、ナチュラルチーズ、乳化剤、パン粉、植物油、セルロース、でん粉、加工でん粉、砂糖、豚コラーゲン、食塩、小麦粉、植物性たん白、ぶどう糖、ベーキングパウダー、イースト、ショートニング、食用油脂(パーム由来)(原材料の一部に乳、小麦、さけ、大豆、豚肉を含む) 生ラーメン(原材料の一部に小麦を含む)、きゅうり、ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)、しょうゆ、すし酢(原材料の一部に小麦を含む)、三温糖、ごま油、白ごま	18 ごはん 春雨スープ エビしゅうまい2コ 無限!キャベツ!! 菜の花ふりかけ 18 ごはん 春雨スープ エビしゅうまい2コ 無限!キャベツ!! 菜の花ふりかけ	(低)581 (中)621 (高)662 (中学)706 低15.3 中15.9 高16.7 中学17.4 春雨、人参、長ねぎ、清酒、食塩、こしょう、しょうゆ、魚介エキス、チキンソース、鶏ガラスープ いどよりだいずり身、えび、玉葱、豚脂、パン粉、砂糖、粉末状植物性たん白、食塩、しょうゆ、魚介エキス、チキンソース、発酵調味料、小麦粉(原材料の一部にえび、小麦、大豆、豚肉を含む)、キャベツ、白ごま、ラー油(原材料の一部に小麦を含む)、にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ ごま、ざらめ糖、食塩、酸剤、菜花、しょうゆ、あまのり、大豆たん白、パン、酵母、タピオカパール、でん粉、粉あめ、麦芽糖、ぶどう糖、人参、抹茶(原材料の一部に小麦、大豆を含む)	19 茹でラーメン 札幌味噌バターコーンラーメン 道産いももち 19 茹でラーメン 札幌味噌バターコーンラーメン 道産いももち	イベント食「郷土料理の日(北海道)」 (低)669 (中)714 (高)730 (中学)807 低26.2 中28.3 高29.6 中学33.4 ほうれん草、長ねぎ、もやし、豚ひき肉、コーン、水煮メンマ、白ごま、白すりごま、にんにく、清酒、チンタンスープ、味噌ラーメンたれ(原材料の一部に卵、大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉を含む)、バター、こしょう ばれいしょ、加工でん粉、揚げ油、小麦粉加工品、乳等を主要原料とする食品、還元麦芽糖水あめ、食塩(原材料の一部に乳、小麦を含む)	20 コッペパン マカロニと野菜のスープ 鶏つくね 小袋マイティソース ポテトサラダ 20 コッペパン マカロニと野菜のスープ 鶏つくね 小袋マイティソース ポテトサラダ	(低)676 (中)683 (高)688 (中学)776 低26.1 中26.2 高26.3 中学29.2 アルファベットマカロニ(原材料の一部に小麦を含む)、玉葱、人参、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニューク 鶏肉、豚脂、玉葱、液卵、植物性たん白、パン粉、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ブラックペッパー、ジンジャーパウダー(原材料の一部に卵、鶏肉、大豆、小麦を含む) ※コッペパンに、鶏つくねをはさんで食べよう♪ こぶくろ、小袋マイティソース(原材料の一部にりんごを含む) じゃがいも、ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)、きゅうり、食塩、こしょう、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	21 ターメリックライス お祝いポークカレー(乳アレルギー対応) 豆腐ハンバーグ お祝い紅白ゼリー 21 ターメリックライス お祝いポークカレー(乳アレルギー対応) 豆腐ハンバーグ お祝い紅白ゼリー	イベント食「入学・進級おめでとう!給食」 (低)710 (中)772 (高)833 (中学)915 低26.7 中28.5 高30.5 中学33.3 ターメリックパウダー、食塩、こしょう、オリーブ油 豚肉、じゃがいも、玉葱、桜型抜き人参、豆乳クリーム、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ 粒状植物性たん白、玉葱、鶏肉、豆腐、豚脂、でん粉、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、みりん、酵母エキス、香料(原材料の一部に大豆、鶏肉、豚肉を含む)、水あめ、粉あめ、いちご砂糖漬、ドロマイト、ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、ゲル化剤、香料、クエン酸、ビタミンC、着色料(原材料の一部に大豆を含む)
24 アロニア入りごはん 大滝産なめこおろし汁 黄金豚井 24 アロニア入りごはん 大滝産なめこおろし汁 黄金豚井	イベント食「地産地消の日」 (低)563 (中)606 (高)648 (中学)694 低30.5 中31.5 高32.4 中学33.9 アロニア果実、食塩、デキストリン(タピオカ澱粉) 大滝産なめこ水煮、大根、長ねぎ、豆腐、みそ、かつおだし 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	25 ごはん わかめスープ 揚げキャベツ餃子2コ きゅうりとささみの中華和え 25 ごはん わかめスープ 揚げキャベツ餃子2コ きゅうりとささみの中華和え	(低)583 (中)623 (高)661 (中学)702 低18.7 中19.5 高20.3 中学21.3 カットわかめ、長ねぎ、もやし、生姜、みりん、食塩、こしょう、塩ラーメンの素(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む)、鶏ガラスープ、白ごま、キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、しょうゆ、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく、植物油、ブイヨン、酵母エキス、こしょう、粉末状植物性たん白、ショートニング(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごまを含む) きゅうり、ささみ水煮(ささみ、食塩)、人参、三温糖、香味中華ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉を含む)	26 茹でうどん 五目白だしうどん 野菜かき揚げ 飲むヨーグルト(牧家) 26 茹でうどん 五目白だしうどん 野菜かき揚げ 飲むヨーグルト(牧家)	(低)708 (中)751 (高)767 (中学)837 低23.4 中25.3 高26.3 中学29.5 鶏肉、刻み揚げ、白菜、長ねぎ、みりん、清酒、食塩 関西うどんだし(原材料の一部に小麦、大豆を含む) 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)(原材料の一部に小麦、大豆を含む) ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!	27 スライスパン ポトフ チキンロイヤルカツ キャベツのオーロラソースサラダ 27 スライスパン ポトフ チキンロイヤルカツ キャベツのオーロラソースサラダ	(低)569 (中)584 (高)598 (中学)710 低21.5 中22.3 高22.8 中学26.4 じゃがいも、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、玉葱、人参、白ワイン、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニューク、こしょう 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご、食塩、にんにく、たん白加水分解物、豆板醤、酵母エキス、パン粉、オニオンパウダー、しょうゆ、ナツメグパウダー、デキストリン、粒状植物性たん白、香料、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油(原材料の一部に鶏肉、りんご、大豆、小麦を含む)、キャベツ、きゅうり、トマトケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、ウスターソース、三温糖、食塩	28 ごはん ごま味噌汁 釧路産鱈ザンギ スタミナ野菜炒め 28 ごはん ごま味噌汁 釧路産鱈ザンギ スタミナ野菜炒め	(低)657 (中)710 (高)759 (中学)827 低32.0 中33.5 高34.7 中学36.8 大根、人参、長ねぎ、刻み揚げ、白ごま、練りごま、みそ、かつおだし すけとうだら、じゃがいもでん粉、食塩、とうもろこしでん粉、植物性たん白、香料、しょうゆ、発酵調味料、生姜、還元水あめ、にんにく、みそ、醸造酢、糖類、ごま油、揚げ油(原材料の一部に大豆、小麦、ごまを含む) 味付き豚肉(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦、りんご、ごまを含む)、青ピーマン、キャベツ、生姜、清酒、焼き肉のたれ(原材料の一部に小麦、ごま、大豆、ももりんごを含む)

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、なめこ、アロニア、牛乳などを使用しています!

学校給食について考えよう



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



学校給食の成り立ち

学校給食は、平成30年1月に設立された「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、伊達市・壮瞥町の子どもたちのために1日におよそ2600食の給食を作っています。

伊達市・壮瞥町の学校給食を紹介します★



<学校給食の基本>

おかず (副菜)

(野菜・果物・きのこ類などがメインの料理)
病気に負けない体を作り、お腹の調子を整えるもとになります。

おかず (主菜)

(肉・魚・卵・豆製品などがメインの料理)
血や肉を作り体を温めるもとになります。

ごはん・パン・麺 (主食)

(ごはん・パン・麺・いもなどがメインの料理)
体や脳を動かすエネルギーのもとになります。お米は伊達産「ななつぼし」を使用しています♪

牛乳

成長に欠かせない栄養素カルシウムをとるため、毎日つけています。
月に2回程度、飲むヨーグルトもつきます♪

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♪

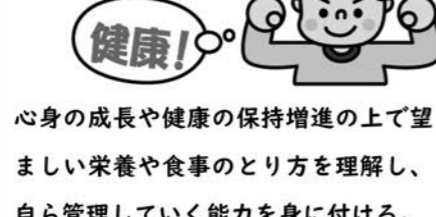
学校給食は「摂取基準値」に基づき、各学年に応じた量を提供しています。

食事の重要性



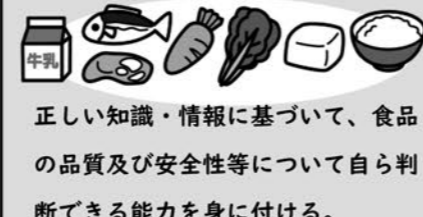
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



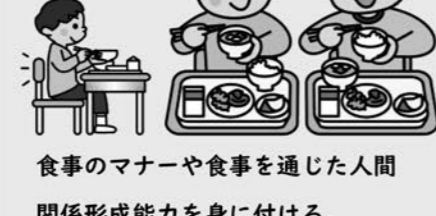
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

地産地消の推進

毎月19日は、食育の日です。この日は、農林水産省が取り組む「食育推進施策」のひとつ。だて歴史の杜食育センターでも月に一度「地産地消の日」を設けています。また郷土料理などのイベント食にも力を入れています!!!

～主に給食で使われる地産地消の食材の紹介～

- ・米…伊達産
- ・豚肉(黄金豚)…伊達産
- ・アロニア…大滝地区
- ・牛乳・飲むヨーグルト…伊達産(牧家)
- ・なめこ、きのこ類…大滝地区
- ・ほたて…噴火湾産
- ・切り干し大根…壮瞥産
- ・りんご…壮瞥産

19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!寒い冬を乗り切るために、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、札幌の味噌ラーメンは進化してきました。

「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。

21日

入学・進級おめでとう!給食

21日は『入学・進級おめでとう!給食』です!デザートには「お祝い紅白ゼリー」、「お祝いポークカレー」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~♪



出典:文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表をお配りします。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。

