




☆目標：楽しく食事をする環境をととのえよう

令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
スマホから簡単アクセス!  献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。 「鶏肉の塩こうじ揚げ」や「スパゲティナポリタン」「秋の味覚カレー」などの調理の様子が横手市のYouTube、Facebook、Instagram、Xで公開しています!!		8日 始業式 	9日 ごはん 鶏肉のみそ焼き 大根のうま煮 花麩のすまし汁	10日 ごはん 梅干し いわしのオレンジ煮 野菜のカレーソテー じゃが芋とわかめのみそ汁 (中のみ)お祝いいちごゼリー
13日 野菜たっぷり塩ラーメン 味付き茹で卵 フルーツカクテル	14日 ごはん さんまのかば焼き アーモンドあえ 豆腐とえのきのみそ汁	15日 ごはん 県産ハンバーグソースがけ 花野菜サラダ ワンタンスープ (小のみ)お祝いいちごゼリー	16日 ごはん さばのみそ煮 塩きんぴら 豆腐のすまし汁	17日 ごはん ポークカレー チーズ入りサラダ 福神漬け ミニアセロラゼリー
20日 わかめごはん 白身魚フライソースがけ おひたし 豚汁	21日 米粉パン ハーブチキン ☆春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ コーンポターージュ	22日 ごはん 豚肉の生姜炒め いそべあえ なめこ汁	23日 ごはん まぐろカツ にんじんしりしり 絹揚げとたまねぎのみそ汁	24日 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 野菜のごまポンあえ 若竹汁
27日 天ぷらうどん (ちくわのいそべ揚げ 2こ) 豆とツナのサラダ 原宿ドッグ(チーズ)	28日 ごはん ポークチャップ もやしソテー クリームシチュー	29日 昭和の白 	30日 ごはん 鶏肉の唐揚げ(2こ) 春雨サラダ キャベツのみそ汁 しそ昆布佃煮	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 令和8年度 雄物川学校給食センターでは、大森小学校と雄物川小学校と横手明峰中学校の、あわせて830人分の給食を作ります。

小中学生のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。
 給食センターでは、今年度も小中学生のみなさんの心と体の健やかな成長を支えるための給食を提供します。あわせて、ご家庭でもお子さんの食への関心、食事のマナーなどのご協力をよろしくお願いいたします。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	635	25.7
中学校	802	31.4

～ご家庭のご協力をお願いします～

毎月の献立表やおたよりに目を通し、ご家庭を食育の実践の場にしててください



冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読ください。
 給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子で食育として伝え、子どもたちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

～「横手市統一料理」を実施します～
 地域によって兄弟姉妹で違う献立を食べるところがあります。横手市栄養士部会では、児童生徒のみなさんに少しでも同じ料理を味わえるよう、毎月の計画を立てています。(ただし全給食センター同日の提供とは限りません)
 今月の横手市統一料理は、☆21日(火)「春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ」です。



<とくに意識して食べてほしい日にマークをつけています!!>

- 減塩献立の日 (うすあじになれましょう)
- 鉄分たっぷりの日 (血液をつくります)
- カルシウムたっぷりの日 (骨や歯をじょうぶにします)



4月 食育たより



4月の行事&記念日 3択クイズ

4月初旬 入学祝い

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている？

① いちご ② にんじん ③ 小豆

4/4 あんぱんの日

Q2 あんぱんはどこで生まれた？

① フランス ② 中国 ③ 日本

桜の咲くころ お花見

Q3 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは？

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

4/18 よい歯の日

Q4 歯や骨をじょうぶにする飲み物は？

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

4/23 シジミの日

Q5 シジミを漢字で書くと？

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

4/29 昭和の日

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは？

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

こたえ Q1=③ (ささげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=②
Q5=② (①はハマグリ) Q6=③

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<アーモンドあえ>

キャベツ200g、ほうれん草100g、にんじん60g、【粉末アーモンド30g、砂糖 小さじ1、みりん 大さじ1/2、しょうゆ 大さじ1】

① キャベツは1cm幅のせん切り、にんじんはせん切りにする。
② ①を茹でて水で冷まして水気をきる。ほうれん草は茹でて水で冷ましてしぼり、3cmくらいに切る。
③ ②の野菜を【 】の材料であえる。

<にんじんしりしり>

[鶏卵 1個、サラダ油少々]、ハム30g、にんじん200g、もやし200g、サラダ 小さじ1、【顆粒コンソメ 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、こしょう少々】

① []の材料で炒り卵をつくる。
② ハムとにんじんをせん切りにする。
③ フライパンにサラダ油をひき、ハム、にんじんを炒める。しんなりしてきたらもやしを入れてさらに炒める。
④ 野菜に火が通ったら、①を加え、【 】の調味料を入れて味をととのえる。

※今月の減塩献立です！