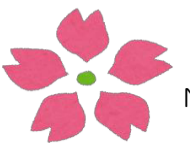


4月 こんだまびょう



※献立は、都合によって変更になることがあります。

日曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料		E: エネルギー量(Kcal)		
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		調味料	E: エネルギー量(Kcal)	P: たんぱく質(g)	F: 脂質(g)	塩: 食塩相当量(g)
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
10	テーブルロール		とりにく 鶏肉のチーズ焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ たまご 玉ねぎのスープ	とりにく 鶏肉 チーズ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー だいこん たまご 玉ねぎ			塩 ごまドレッシング コンソメ こしょう	E: 593 P: 26.9 F: 26.0 塩: 2.8	E: 753 P: 33.1 F: 30.6 塩: 3.6		
11	ごはん		はるまき 春巻 やさしい 野菜と豚肉のオイスター ソース炒め ピーフンスープ	大豆 ぶた肉		にんじん ピーマン にんじん	たけのこ たまご 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 さとう 春雨 かたくり粉	あぶら 油 とんし 豚脂	しょうゆ オイスター 塩 こしょう 酒 オイスター しょうゆ 塩 しょうゆ 中華ス トック	E: 623 P: 17.6 F: 19.3 塩: 2.0	E: 744 P: 20.2 F: 20.3 塩: 2.3		
12	麦ごはん		さけ やさい 鮭の野菜のせ あおな 青菜のごまマヨネーズ あえ なめこのみそ汁	さけ 鮭		ほうれん草 こまつな にんじん	たまご 玉ねぎ ぶなしめじ はくさい		むぎ 麦 バター ごま マヨ ネーズ	しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 塩 みりん	E: 628 P: 26.3 F: 22.5 塩: 2.1	E: 792 P: 31.9 F: 25.7 塩: 2.5		
13	五目ごはん		とりにく 鶏肉の五目ごはん あかうお 赤魚の塩焼き キャベツのあまみそ炒め あさり汁 オレンジ	とりにく 鶏肉 油揚げ あかうお 赤魚 ぶた肉 あさり とうふ みそ		にんじん ピーマン にんじん にんじん	しいたけ グリーンピース キャベツ もやし だいこん たまご 玉ねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	さとう	あぶら 油 とんし 豚脂	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 塩 みりん 酒 煮干しだし	E: 558 P: 29.0 F: 14.4 塩: 3.6	E: 706 P: 35.8 F: 16.1 塩: 4.6		
16	ごはん		さんまの竜田揚げ あんかけ野菜炒め はくさい 小松菜のみそ汁	さんま ぶた肉		にんじん こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ はくさい えのきたけ	かたくり粉 水あめ さとう	あぶら 油	しょうゆ みりん 中華ス トック オイスター しょうゆ みりん 酒	E: 659 P: 24.0 F: 25.3 塩: 1.7	E: 823 P: 28.5 F: 29.7 塩: 1.9		

入学・進級お祝い献立

17	結びパン		ピーマンの肉詰め チーズサラダ カラフル野菜スープ いちごのロールケーキ	とりにく 鶏肉 ぶた肉 たまご ベーコン たまご 卵 ゼラチン		ピーマン たまご 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ぎゅうり とう にんじん もろこし 赤パプリカ 黄パ プリカ ピーマン にんじん たまご 玉ねぎ	パソ粉 小麦粉		カレー粉 塩 こしょう 青じそドレッシング コンソメ こしょう	E: 571 P: 23.1 F: 22.4 塩: 2.5	E: 701 P: 27.3 F: 25.1 塩: 3.2	
18	ごはん		ドライカレー シーザーサラダ ラビオリスープ	ぶた肉		ピーマン にんじん トマト にんじん ブロッコリー にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら 油	スープストック 酒 カレー粉 こしょう ウスターソース シーザードレッシング 塩 コンソメ こしょう 塩	E: 635 P: 23.3 F: 19.9 塩: 2.1	E: 784 P: 27.1 F: 22.4 塩: 2.6
19	麦ごはん		さけ 鮭のごま焼き やさしい 野菜と春雨の炒め物 かき玉汁 オレンジ	さけ 鮭 ぶた肉 たまご 卵		にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまご 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	じゃが芋 かたくり粉	むぎ 麦 ごま 油	しょうゆ 酒 しょうゆ スープ ストック 酒 こしょう 煮干しだし しょうゆ	E: 572 P: 27.7 F: 13.5 塩: 2.1	E: 725 P: 33.8 F: 15.3 塩: 2.6
20	ごはん		とりにく 鶏肉のアーモンド焼き つくねに煮 筑前煮 ひきな汁 ミニチーズ	とりにく 鶏肉 たまご 卵 ちくわ 油揚げ 凍豆腐 みそ チーズ		にんじん れんこん ごぼう 干ししいたけ にんじん だいこん たまご 玉ねぎ ねぎ	さとう こんにゃく さとう	あぶら 油	アーモンド 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 風味調味料 煮干しだし	E: 677 P: 31.6 F: 21.7 塩: 2.4	E: 833 P: 38.1 F: 24.4 塩: 2.9	

3月使用食材の主な産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	千葉、茨城	緑豆もやし	岩手(中国原料)	干ししいたけ	国産	わかめ	三陸
ほうれんそう	一関	じゃがいも	北海道	こんにゃく	群馬、日本	すきこんぶ	普代
こまつな	川崎(一関)	ぶなしめじ	新潟	かんぴょう	栃木	するめいか(乾燥)	北海道
赤パプリカ	宮城	えのきたけ	岩手	大豆	一関	焼きのり	愛媛
ピーマン	高知	みかん	静岡	みそ	一関、二戸、金ヶ崎	鮭	岩手
きゅうり	高知	れんこん水煮	徳島	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	ぶり	岩手、宮城
キャベツ	神奈川、岩手	冷凍菜の花	国産	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	味付ゆでたまご	岩手
たまねぎ	北海道	冷凍カリフラワー	エクアドル	冷凍さいのめ豆腐	国産	米	一関
ごぼう	川崎(一関)、岩手	冷凍ミックスベジタブル	アメリカ	きなこ	中国	強化米	岡山
だいこん	神奈川	冷凍だいこんおろし	北海道、千葉	鶏肉	岩手	米粒麦	福井、石川、富山
ねぎ	群馬	冷凍ブロッコリー	メキシコ	豚肉	岩手	パン	岩手原料
はくさい	茨城	冷凍むぎ枝豆	インドネシア	ベーコン	岩手	白ごま	北南米
こねぎ	福島、宮城	冷凍ホールコーン	ニュージーランド	あさり水煮	中国	牛乳	一関、湯田
パセリ	千葉	冷凍ブロッコリー茎ダイスカット	エクアドル	茎わかめ	三陸	脱脂粉乳	北海道
根みつば	宮城	切り干しだいこん	愛知	しらす干し	茨城		

※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料		E: エネルギー量(Kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校	
23	ごはん		ちくわ機辺天ぷら マーボー野菜 ごもくじる五目汁 お魚ふりかけ	ちくわ(たらぐち) ぶた肉 とり肉 厚揚げ さば いわし かつお	あおさ MILK MILK のり 鰯のり		にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう(ねぎ)	かたくり粉 さとう 小麦粉 かたくり粉 こんにやく じゃがいも コーンスターチ	あぶら油 あぶら油 ごま	塩 麻婆豆腐の素 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 ワイン かつやぶ 塩 酢	E: 670 P: 22.0 F: 22.3 塩: 2.5	E: 797 P: 24.6 F: 23.6 塩: 2.8
24	食パン		ミート・カツパ(2個) れんこんとツタのサラダ ブロッコリーとじゃが芋のスープ ソフールヨーグルト いちごジャム	とり肉 大豆 まぐろ ベーコン ゼラチン		にんじん こまつな ブロッコリー じゃがいも にんじん 玉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん とうもろこし たまご 玉ねぎ	パン粉 さとう かたくり粉 さとう さとう 水あめ	とん豚脂 しょうゆ しょうゆ 酢 みりん しょうゆ ごまドレッシング コンソメ こしょう	E: 794 P: 33.4 F: 27.8 塩: 3.8	E: 932 P: 37.4 F: 30.4 塩: 4.5	
25	ごはん		はつきんとん白金豚ぎょうざ(2個) もやしとしめじの中華サラダ チンゲンサイのスープ	ぶた肉 大豆 ハム		にんじん にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり もやし ぶなしめじ(ねぎ) たまご 玉ねぎ	小麦粉 こんにやく	ごま油 しょうゆ パンパザードドレッシング 塩 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	E: 542 P: 18.2 F: 11.8 塩: 2.2	E: 658 P: 20.3 F: 12.3 塩: 2.4	
26	ごはん		ハンバーグカツパ(2個) ブロッコリーの炒め物 たまごスープ オレンジ	とり肉 大豆 ぶた肉 たまご 卵 ベーコン		にんじん にんじん 玉ねぎ	玉ねぎ りんご トマト たまご 玉ねぎ キャベツ オレンジ	じゃが芋 さとう かたくり粉 さとう	むぎ麦 あぶら油 スープストック 塩 コンソメ こしょう	E: 643 P: 23.8 F: 20.1 塩: 2.7	E: 783 P: 26.7 F: 21.5 塩: 3.1	
27	ごはん		いり入りのソフール ごもくに五目煮 真だくさんのみそ汁	とり肉 レバー 厚揚げ 大豆 とり肉 みそ		にんじん にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ れんこん ごぼう だいこん(ねぎ) えのきたけ 干しいたけ	パン粉 かたくり粉 さとう 小麦粉 さとう さとう	油 あぶら油 しょうゆ 風味調味料 煮干しだし	E: 677 P: 24.6 F: 18.5 塩: 2.2	E: 841 P: 29.1 F: 21.2 塩: 2.6	

4月の地場産物
「米」「牛乳」「みそ」「ねぎ」

※3月1日(木)、5日(月)、13日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、不検出でした。
詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

できているかな？チェックしてみよう！

給食当番 みじたくチェック

- マスク** きちんと口にあって！
- ぼうし** かみの毛が出ないように！
- 手** きれいに洗おう！爪はみじかく！
- ハンカチ** 手を洗ったらきちんとふこう！
- 白衣** そでから服が出ないように！
うしろもチェック！服のフードも出ないように！
- ボタン** きちんととめよう！

給食のならべかた

- やさいのおかず(おひたしやサラダにものなど) **副菜**
- さかなやにくたまごなどのおかず **主菜**
- ぎゅうにゅう牛乳
- デザートがあるときはここへ
- ごはんやパン **主食**
- 汁物 **みそしるやスープ**