



こんだまびょう

※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。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

令和6年 一関市西部学校給食センター No.1



日/曜	献立名	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			小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
金	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 649	E: 858
	福たち菜入りオムレツ				福たち菜	砂糖 小麦粉	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ	P: 24.8	P: 32.3
	大根わかめサラダ		わかめ	みすな	だいこん コーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ こしょう	F: 20.4	F: 27.5
	ハヤシライス ひとくちチーズ (中学校のみ3個)		/ チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		油	ハヤシルウ トマトソース (豚脂) こしょう	塩: 2.6	塩: 3.6
↓ 3月3日は「桃の節句」。全校そろう4日にひなまつり給食にしました。ちらしずしやひなあられを食べて成長と幸せを願いお祝いします。										
4月	ちらしずし 牛乳 きざみのり		牛乳 / のり	にんじん	だけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	米 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 みりん 昆布エキス 鰹干しエキス チキンエキス	E: 602	E: 762
	花型豆腐ハンバーグのきのこあんかけ			にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	砂糖 小麦粉	油	塩 かつおだし しょうゆ みりん	P: 24.5	P: 29.6
	菜花の辛子和え			なばな にんじん	白菜 もやし			からし つゆ	F: 13.3	F: 15.6
	あさりのすまし汁 ひなあられ		わかめ 昆布 鰹のり	ほうれん草パウダー パプリカパウダー	だけのこ ねぎ	麩 / うるち米 砂糖 糖 小麦粉		かつおだし しょうゆ 酒 塩 / 塩	塩: 2.6	塩: 3.4
↓ もうすぐ卒業式・修了式を迎えるみなさんをお祝いして、ミモザサラダやお祝いケーキなど春らしいメニューを用意しました。										
5月	ミルクコッパン 牛乳		牛乳			パン			E: 659	E: 854
	とり肉のレモン照り焼き				しょうが レモン果汁	砂糖 小麦粉		しょうゆ 酒 みりん	P: 26.5	P: 34.2
	ミモザサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 オリーブ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	F: 28.9	F: 35.2
	ABCスープ お祝いケーキ		ベーコン / 卵 / クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ ブロッコリーの茎	マカロニ ジャがいも 砂糖 小麦粉 水あめ		コンソメ こしょう しょうゆ	塩: 2.4	塩: 3.1
6月	ごはん 牛乳 ゆかりふりかけ		牛乳	あか 赤しそ		米 / 砂糖		塩	E: 690	E: 861
	さばの南部焼き				しょうが		ごま	酒 みりん しょうゆ	P: 26.8	P: 31.9
	切干大根の煮つけ			にんじん	切干大根 干しいたけ	こんにゃく	油	しょうゆ みりん	F: 25.2	F: 29.3
	どさんこ汁 いちご1個 (中学校のみ)		豚肉 (みそ)	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく / いちご	じゃがいも	油 バター	コンソメ	塩: 2.5	塩: 3.1
7月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 676	E: -
	揚げぎょうざ (2個)		豚肉 大豆粉	にら	キャベツ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 もち米粉	油	しょうゆ 塩 魚醤 こしょう	P: 22.2	P: -
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし きくらげ	春雨 砂糖	油 ごま油	塩 酢 しょうゆ	F: 21.7	F: -
	トックスープ いちご1個 (小学校のみ)		豚肉	わかめ	白菜 ねぎ / いちご	鶏肉 白米粉		塩 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 1.7	塩: -
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 591	E: 735
	自分でのせて豚丼				玉ねぎ グリンピース にんにく	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	P: 23.2	P: 27.7
	小松菜ののり和え		のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	F: 17.0	F: 19.2
	じゃがいもと豆腐のみそ汁		豆腐 (みそ)	にんじん	ねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干しだし	塩: 2.1	塩: 2.3

知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。祖先に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「節麦」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの食事に用いられました。

春のおとずれを告げる食べ物

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。じつは雄株と雌株があります。独特の香りと舌を染めます。

つくし



春に顔を出すスギナの隠し宝で、漢字では「土筆」。途中にあるギザギザのはかまをとってから使います。このとき、あくで指先が黒く汚れるので、ビニール手袋をしてから行うといいです。

もちぐさ



よもぎの若い葉です。味噌を入れた熱湯でゆでてから、もちや団子につきこみ、餅もちやよもぎだんごにします。

はる春うど



うどは春の山菜としてもちがりますが、「室(ムロ)」とよばれる地下の暗室や穴の半で育てられた「軟白うど」がこの時期よく出回ります。



菜の花のつぼみをつけた茎です。和種と西洋種があり、和種は葉も食べます。栄養もたっぷりです。ビタミンCや鉄を多く含んでいます。

はる春かぶ



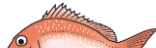
春のかぶは生育スピードが早まり、みずみずしくやわらかいのが特徴です。丸い根にはビタミンCが、葉にはカロテンが多く、カルシウム、鉄も含まれています。

サワラ



魚へんに「春」と書いて「鱈」。鱈魚の代表格ですが、じつは季節を問わず日本各地で1年中とれます。冷めても身がやわらかいので、お花見のお弁当などに重宝します。

さら桜だい



桜の季節にとれるマダイのことです。もたらおめでたい魚とされるだけに「桜」の名がつくことで、スペシャル感がさらに増します。

めばる



飛び出した大きな目が特徴の魚です。大きく3種類あることが最近わかりました。春はえさの食いつきもよく、釣り人を楽しませてくれます。

しらす

主にカタクチイワシの稚魚(赤ちゃん)です。ゆゆしくて食べてくれます。とれたてのもは生でも食べられます。



この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

日/曜	献立名	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	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
									小学校 中学校

↓ 3.11 【語り継ぐ日給食】 震災の日を決して忘れないために、給食を通して「語り継ぐ日給食」を味わってください。めった汁は石川県の郷土料理です。

11月	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 631 E: -
	鮭の竜田揚げ	鮭			しょうが	でん粉 砂糖	油	P: 27.0 P: -
	萋わかめの柚子しょうゆ和え	ハム	萋わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ゆず果汁	砂糖	しょうゆ 酢 かつお節エキス 昆布エキス	F: 16.5 F: -
	めった汁	豚肉	みそ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	酒 煮干しだし しょうゆ	塩: 2.0 塩: -
12月	ナン 牛乳		牛乳			ナン		E: 700 E: -
	とり肉のコーンフレーク焼き	とり肉				コーンフレーク パン粉	卵不使用マヨネーズ 油	P: 32.6 P: -
	ブロッコリーのフレンチサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁		オリーブ油	F: 33.2 F: -
	豆腐のふわふわキーマカレー	大豆 豆腐 豚肉 とり肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリー		しょうゆ しょうゆ コンソメ 中濃ソース ケチャップ	塩: 1.9 塩: -
13月	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 668 E: -
	ぶりのしょうゆこうじ焼き	ぶり					しょうゆ しょうゆ	P: 30.2 P: -
	かみかみきんぴら	すももいかに 大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	F: 20.0 F: -
	キャベツと生揚げのみそ汁 いちごセリー	生揚げ	みそ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ いちご果汁	じゃがいも / 砂糖	しょうゆ しょうゆ みりん つゆ とうがらし	塩: 1.6 塩: -
14月	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 705 E: -
	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ポークオイル	P: 23.0 P: -
	いちのせきハラミ焼き	とりハラミ肉	みそ	にんじん ビーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま 油 しょうゆ ごま油	F: 24.9 F: -
	利休汁	みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま しょうゆ 酒 かつおだし	塩: 2.4 塩: -
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 684 E: -
	とりつくね	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉		P: 25.2 P: -
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま ごま油	F: 18.4 F: -
	岩手の山菜はっと汁 清美オレンジ	とり肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ わらび ぶき みず たけのこ 干しいだけ / オレンジ	小麦粉	しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 酒	塩: 2.1 塩: -

じばさんぶつ
3月の地場産物
米、牛乳、みそ、はっと、とりハラミ肉、小松菜、ほうれん草

食べることを大切に考える人に

毎日食べるごはんは、単に体の栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にも良い影響があります。何より、「おいしい!」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、何も特別なごちそうである必要はありません。むしろ、何気ない毎日の食事だと思います。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。

多くの人は、学校給食は中学卒業とともに終わります。中学校を卒業するみなさんへお願いがあります。これから始まる新しい生活の中でも、いつでも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。これからみなさんが自分の食事をどうしようか考える時に「給食」は生きた教材として役立つと思います。1食に食べる量や料理の組み合わせなどを参考にしてほしいです。

進級するみなさんは、新しい学年や学校にむけた準備をしていきましょう。

自分の食べ方を振り返ろう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがななものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた
--------------------------------------	---	--	---



2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	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
米	一関市	みそ	中里、九戸・金ヶ崎	白菜	茨城	冷凍里いも	国産	えのきだけ	岩手	わかめ	三陸	根菜メンチカツ	国産
マカロニ	カナダ	冷凍油揚げ	岩手	かぼちゃ	一関市萩荘、メキシコ	冷凍しょうが	九州	しめじ	新潟	するめイカ	北海道、青森	ロングウィンナー	千葉、群馬
米めん	一関市	いなり揚げ	アメリカ(国内加工)	三つ葉	岩手	冷凍にんにく	青森・岩手・山形	干しいだけ	岩手	すき昆布	岩手	白身魚フライ	ニュージーランド
ふ	アメリカ、カナダ、日本(国内産)	ごぼう	青森	春菊	一関市	冷凍トマトピューレ	一関市	エリンギ	新潟	さば	ノルウェー	いわしの梅煮	国産
こんにゃく	群馬	小松菜	一関市川崎	ほうれん草	一関市	冷凍ホールコーン	国産	たまごたけ水煮	北海道	まぐろ油漬け	タイ	いわしのみぞれ煮	国産
じゃがいも	北海道	大根	千葉、神奈川	みずな	一関川崎	冷凍ブロッコリー	エクアドル	なめたけ	国産	冷凍あさり	国内加工(中国原料)	ポークしゅうまい	国産
冷凍ゆで大豆	岩手	玉ねぎ	北海道	もやし	岩手(中国原料)	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	みかん	和歌山	ハム	カナダ	鶏豚ハンバーグ	国産
豆腐	岩手	きゅうり	高知、宮崎	キャベツ	愛知	冷凍ミックスベジタブル	北海道	りんご	青森	卵	国産	黒糖福豆	北海道
豆乳	平泉	にんじん	一関市川崎、千葉、茨城	チンゲンサイ	一関川崎	切干大根	岩手	レモン果汁	愛媛	鶏肉・豚肉・牛肉	岩手	チョコプリン	国産
おから	平泉	ねぎ	一関市	ビーマン	宮崎	たけのこ水煮	国産	萋わかめ	三陸	ねぎ入り厚焼き玉子	秋田	いちごクレープ	国産
生揚げ	岩手	こねぎ	宮城	冷凍グリーンピース	国産	なめこ	宮城	塩昆布	北海道	フレンオムレツ	国産	みかんゼリー	国産