



4月 こんだまびよう



※献立は、都合によって変更になります。

※○印は、一関産の食材を使用する予定です。		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	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				
日曜	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	
11水	ごはん	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが	しょうが	砂糖 かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん	E:612			
		いそあえ	かつお節	ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま	P:27.5		×	
		大根のみそ汁	豆腐 (みそ)	人参	大根 えのきだけ ねぎ	じゃがいも	しょうゆ	F:14.3			
		いちご (2個)		いちご			しょうゆ 酒	塩:2.1			
12木	ごはん	アジフライ	あじ 大豆粉	しょうが	しょうが	パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖	しょうゆ 塩 みりん 酒	E:662			
		キャベツのごま酢和え		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油	P:24.3		×	
		とん汁	豆腐 豚肉 (みそ)	人参	大根 ごぼう 曲がりねぎ	じゃがいも しらたき	しょうゆ 酢	F:20.6			
							しょうゆ 酒	塩:2.1			
13金	ごはん	あんかけ餃子 (2個)	豚肉 大豆	人参	人参	小麦粉 さとうきび糖 かたくり粉 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 一味唐辛子 コショウ	E:616			
		ビビンバナムル	たまご 卵	ほうれん草	だいず 大豆もやし	砂糖 小麦粉 かたくり粉	ごま 油	P:21.2		×	
		中華スープ	豆腐 バacon	人参 チンゲン菜	白菜 たけのこ ねぎ しょうが		ごま 油	F:18.2			
							しょうゆ 中華スープ トック コショウ	塩:1.7			
16月	減量	うすら卵フライ	うすら卵			小麦粉 パン粉	しょうゆ	E:717		E:878	
		カリポリ和え	大豆 青大豆		キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが なたまめ しそ	砂糖	ごま	P:28.7		P:32.7	
		ポークカレー	豚肉	人参	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら 油	F:22.7		F:25.6	
		オレンジ			オレンジ		カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース コショウ	塩:2.5		塩:3.1	
17火	背割り	一関ミートのホットドック	ウィンナー	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		あぶら 油	E:623		E:852	
		フロッコリーとツナのサラダ	マグロフレーク	人参	キャベツ	砂糖	ごま 油	P:24.2		P:32.8	
		たまごスープ	たまご 卵	ほうれん草	たまご 玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも かたくり粉	しょうゆ 酢	F:25.4		F:36.4	
		バナナ			バナナ レモン果汁		しょうゆ コンソメ 塩 コショウ	塩:3.2		塩:4.5	
<h2>進学・進級お祝い給食♪</h2>											
18水	ごはん	鯖のみそだれがけ	鯖 みそ		しょうが	砂糖 かたくり粉	しょうゆ 酒	E:659		E:808	
		つぼみ花のあえ物	たまご 卵	つぼみ菜	もやし	砂糖 かたくり粉	ごま 油	P:26.6		P:31.9	
		祝いのすまし汁	豆腐 ホタテ なると	人参	たけのこ 干し椎茸	マロニー	しょうゆ めんつゆ かつおだし 塩 酢 昆布だし	F:29.0		F:20.7	
		お祝いゼリー	豆腐 大豆粉	みづば	いちご いちご果汁	砂糖 みずあめ 寒天	あぶら 油	塩:2.5		塩:2.7	
19木	ごはん	かぼちゃコロッケ	豚肉 大豆粉	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	中濃ソース しょうゆ ウスターソース	E:659		E:857	
		れんこんとチキンのサラダ	鶏ささみ肉	小松菜	キャベツ れんこん コーン	砂糖	ごまドレッシング 塩	P:20.7		P:25.0	
		白菜のみそ汁	豆腐 (みそ)	人参	白菜 ねぎ えのきだけ	じゃがいも	しょうゆ みりん 鶏がらだし	F:21.0		F:25.7	
							しょうゆ 酒	塩:2.0		塩:2.4	
20金	ごはん	和風ハンバーグ おろしソース	豆腐 鶏肉 おから	人参	大根 こねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁	砂糖	あぶら 油	E:598		E:768	
		ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ	人参	人参 インゲン	しらたき	あぶら 油	P:22.8		P:27.7	
		たら汁	たら 豆腐	人参	大根 白菜 しめじ 曲がりねぎ		しょうゆ みりん 酒	F:15.6		F:18.4	
		いちご (2個) 中学校のみ			いちご		しょうゆ みりん 酒 鶏がらだし	塩:2.0		塩:2.5	
23月	鶏こぼ	(鶏こぼご飯の具)	鶏肉 油揚げ	人参	ごぼう しめじ 干し椎茸	しらたき	あぶら 油	E:742			
		きびなごカリカリフライ		小松菜	しょうが	じゃがいも かたくり粉 米粉 パン粉 水あめ 砂糖	あぶら 油		×	P:27.6	
		野菜のごま和え		人参	もやし キャベツ	砂糖	ごま	F:22.1		F:22.1	
		根菜のみそ汁	バナナ (みそ)	人参	大根 えのきだけ ねぎ	さつまいも	しょうゆ	塩:2.5		塩:2.5	
24火	ミルク	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉	人参	人参		しょうゆ みりん カレー粉 塩 コショウ	E:665		E:851	
		海藻サラダ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ごま	P:27.4		P:34.1	
		コーンシチュー	ベーコン	人参	玉ねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも 小麦粉	北海道シチューフレーク 塩 コショウ	F:25.8		F:32.2	
							バター	塩:3.5		塩:4.5	

小学校1年生、3年生、5年生、中学校1年生は、主食（ごはん・パン）の量が少し増えます。最初は、多く感じるかもしれませんが、少しずつ慣れていってほしいと思います。		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	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				
【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校 中学校	
25	ごはん	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							
26	水								
27	ごはん								

4月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「トマト」「つぼみ菜」「糸みつ葉」

3月の食材産地

※3月日(月)、13日(火)、15日(水)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	パプリカ	茨城 ニューージーランド	しらたき、こんにゃく	群馬	鮭	岩手 三陸
しめじ	新潟	三つ葉	宮城 岩手	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	ノルウェー
エリンギ	新潟	セロリ	愛知	油揚げ	米国	きびなご	国産
生椎茸	岩手	いちご	宮城 岩手	大豆	一関 岩手	ほぎ	ニュージーランド
つぼみ菜	宮城 岩手	オレンジ	アメリカ	青大豆	山形	あさり	国産
ほうれん草	一関	いよかん	愛媛	生揚げ	一関 花巻 岩手 米国	ベビーホタテ	青森
白菜	茨城	バナナ	フィリピン	おから	一関 花巻 岩手	ちくわ	米国
キャベツ	神奈川			凍り豆腐	一関	さきいか	北海道
小松菜	一関	冷凍トマトピューレ	一関	ひじき	国産	かつお節	鹿児島
ごぼう	岩手 一関	冷凍カットトマト	一関	わかめ	三陸	煮干しだし	千葉
人参	千葉 茨城	冷凍おろし生姜	九州	のり	国産	かつおだし	鹿児島
じゃがいも	一関 北海道	冷凍おろしにんにく	青森	昆布	岩手 北海道	冷凍液卵	国産
かぶ	埼玉	冷凍ホールコーン	北海道	チーズ	オセアニア	みそ	一関
大根	神奈川	冷凍むぎ枝豆	インドネシア	豚肉	岩手	牛乳	一関
玉ねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	メキシコ	鶏肉	岩手	米	一関
きゅうり	高知	れんこん水煮	国産	ベーコン	岩手		
パセリ	千葉	たけのこ水煮	徳島	マグロフレーク	タイ		
ねぎ、曲がりねぎ	群馬 埼玉	かたくり粉	国産				
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	ごま	北南米				
さつまいも	千葉	干し椎茸	九州				

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます!

きゅうしよくとうばんのふくそう

食べる前には手をあらおう!

あいさつをきちんとすると きもちいいね!

いただきます! ごちそうさま!

にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみてください!

食べてすぐうごくとおなか、ビックリするよ。

しせいよく食べよう!

マスクきちんと鼻と口にあてる

ぼうしかみの毛が出ないように

ボタンきちんととめる

白衣ビッカビカ

ハンカチきゅうしよく専用にして、毎日あらってね

おたのしみこー!

じぶんたちでじゅんびするんだよ!