

4月 こんだて よていひょう



日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校	中学校					
5 金	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			今年度の給食がスタートしました。給食センターでもおいしく・楽しい給食で学校生活を応援していきたいと思えます。1日3食の食事をしっかり食べることで、生活リズムが生まれ1日を元気に過ごすことができます。	kcal 761 kcal 39.4 g 17.7 g 2.2 g		
	鶏肉のみそチーズ焼き	〇(鶏肉) 〇(みそ)	チーズ	パセリ			しょうゆ 酒 mirin					
	キャベツのかつおのり和え	かつお節	のり	〇(ほうれん草) にんじん	キャベツ もやし	さとう 砂糖	しょうゆ					
	沢煮椀	〇(豚肉) 〇(油揚げ)		にんじん	えのきだけ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸		しょうゆ 酒 塩 かつおだし					
	オレンジ			オレンジ								
8 月	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			牛乳・乳製品は、骨や歯をつくり丈夫にするカルシウムが多く、吸収率も高いので、アレルギーのない人にはおすすめの食品です。今は、生涯で一番成長する時期なので、しっかり食べたいですね。	kcal 816 kcal 36.8 g 20.1 g 2.5 g		
	真だくさん卵焼き	〇(鶏肉)	ひじき	にんじん	玉ねぎ ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩				
	ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 〇(小松菜)	キャベツ	さとう 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 酢				
	はっと汁	〇(鶏肉) 〇(油揚げ)		にんじん	〇(大根) 〇(ごぼう) しめじ えのきだけ ねぎ	こもぎ こ かんぱんこ 小麦粉 片栗粉		しょうゆ 煮干し だし				
9 火	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			汁が入っている食缶は、斜めに傾けるとフタに付いている水分がこぼれて、廊下や階段を汚すことがあります。汁の食缶は斜めにしないように気を付けて運びましょう。	662 kcal 30.4 g 23.7 g 3.0 g		
	米粉グラタン	〇(鶏肉)	〇(牛乳) チーズ	パセリ	玉ねぎ	こめ粉 パン粉	バター	塩 こしょう 酢				
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまご 大根 にんにく		オリーブオイル	コンソメ 塩 しょうゆ				
	バナナ			バナナ								
10 水	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			食物アレルギーとは、原因になる食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、真合が悪くなることです。食物アレルギーがある人が近くにいる場合には、真合が悪くなったりしないように、みんなで気を付けましょう。	596 kcal 27.6 g 15.2 g 1.8 g		
	鶏肉のごまみそ焼き	〇(鶏肉) 〇(みそ)				さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 mirin				
	なめ茸和え			〇(ほうれん草) にんじん	キャベツ もやし えのきだけ			しょうゆ めんつゆ				
	豚汁	〇(豚肉) 〇(豆腐) 〇(みそ)		にんじん	〇(大根) 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋	あぶら 油	しょうゆ 煮干し だし				
11 木	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			木曜日は、「麦ごはん」の日です。給食の麦ごはんには、麦の他にビタミンB1がとれる「強化米」も入っています。麦には、おなかをきれいにする働きのある食物せんがいがたっぷり入っているので、しっかり食べましょう。	600 kcal 26.5 g 14.6 g 1.9 g		
	麦ごはん	〇(牛乳)				〇(米) 強化米						
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩				
	五目きんぴら	〇(豚肉)	きんぴら	ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根	しらたき さとう 白滝 砂糖	あぶら 油	しょうゆ mirin 唐辛子				
	なめこ汁	豆腐 油揚げ 〇(みそ)		にんじん	〇(大根) 大根 ねぎ 玉ねぎ			煮干し だし				
バナナ (一関小・南小・弥栄小のみ)				バナナ								
12 金	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスもついています。手についた細菌が口から入ることのないように、給食時間の前には手をきれいに洗いましょう。	686 kcal 20.6 g 23.8 g 1.9 g		
	米粉春巻き	〇(豚肉)		にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ 生薑 ほうれん草 しいたけ 干し椎茸	こめこはるさめ 米粉 春巻 かつお 小豆 干し椎茸	あぶら 油	しょうゆ 塩				
	春雨の中華和え			〇(ほうれん草) にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう 春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢				
	麻婆豆腐	〇(豚肉) 〇(豆腐) 〇(みそ)		にら にんじん	たまご 玉ねぎ だけ のこ ねぎ ほうれん草 干し椎茸 にんにく 生薑	さとう かんぱんこ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 鶏だし スープストック 麻婆ソース				
15 月	ごはん 牛乳 味付けのり	〇(牛乳)	のり			〇(米) 砂糖			給食のみそ汁は、主に煮干しで「だし」をとります。みそは、いちのせきつく一関で作っている「弥生みそ」と「栄養強化みそ」を使っています。煮干しのだしから「うまみ」が出るので、おいしくなります。	630 kcal 26.8 g 20.7 g 1.7 g		
	鶏肉の塩麴焼き	〇(鶏肉)			ねぎ にんにく	かたくりこ 片栗粉	ごま	塩麴 酒				
	切り干し大根の炒め煮	〇(油揚げ)		にんじん	切り干し大根 ねぎ			しょうゆ めんつゆ				
	豆腐とじゃが芋のみそ汁	〇(豆腐) 〇(みそ)	わかめ	〇(チンゲン菜) にんじん	だいこん 大根 ねぎ	じゃが芋		煮干し だし				
16 火	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			給食のパンは、100%岩手県産の小麦粉で作られています。2種類の小麦粉がつかわれ、60%が「ゆきちから」、40%が「銀河のちから」という名前の小麦粉です。	633 kcal 26.2 g 21.5 g 2.7 g		
	黒糖コッペパン	〇(牛乳)				パン						
	ハンバーグトマトソースがけ	〇(鶏肉) 〇(豚肉)		トマト	たまご 玉ねぎ にんにく	かたくりこ 片栗粉 砂糖	あぶら 油	ケチャップ しょうゆ 塩				
大根サラダ	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢					
コーンスープ	ベーコン	〇(牛乳)	〇(ほうれん草) にんじん	たまご 玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	あぶら 油	コンソメ しょうゆ コーンスープの素					
17 水	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米)			骨や歯の材料となるカルシウムを運んでくれるのが、ビタミンDです。ビタミンDが多く含まれるのは、いわし・鯖・かつお・レバー・干し椎茸等です。太陽の光に当たることで、体の中でビタミンDを作れることもできます。	600 kcal 27.4 g 14.9 g 1.9 g		
	赤魚のねぎみそ焼き	〇(赤魚) 〇(みそ)			ねぎ	さとう 砂糖		mirin 酒				
	じゃが芋のそぼろ煮	〇(豚肉)		にんじん	たまご 干し椎茸 グリンピース	じゃが芋 白滝		しょうゆ 酒 mirin				
	切り干し大根のみそ汁	豆腐 〇(みそ)	わかめ	〇(小松菜) にんじん	切り干し大根 ねぎ	麩		煮干し だし				
オレンジ (一関小のみ)				オレンジ								
18 木	ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米) 強化米			食事の前のあいさつは「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが入っています。たくさん食べた物や、食事にかかわる人たちに、ありがとうの気持ちを込めてあいさつができるといいですね。	597 kcal 24.3 g 17.8 g 1.7 g		
	麦ごはん	〇(牛乳)				〇(米) 強化米						
	白身魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉 片栗粉	あぶら 油	塩				
	干草和え		〇(ほうれん草) にんじん		キャベツ もやし		ごま	しょうゆ mirin めんつゆ				
	五目汁	〇(鶏肉) 〇(油揚げ)		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ ねぎ	こんにやく		しょうゆ 塩 煮干し だし				
オレンジ (南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、一関東中、舞川中のみ)				オレンジ								

※献立は都合により変更する場合があります。

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



日 (曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー(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	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質						
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の汁物に入っている「めかぶ」は、わかめの根本の部分です。わかめは海藻で、食物せんいがたくさん含まれます。しっかり食べて、午後元気に活動しましょう。	607 kcal 23.1 g 18.5 g 1.8 g	741 kcal 27.5 g 20.2 g 2.2 g
	餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	片栗粉 小麦粉 小麥粉	しょうゆ 塩				
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ しんじけ 生姜		あぶら油				
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、食べ物の消化吸収を助けたり、満腹感を得られるので、食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させる等、たくさん良いことがあります。今日もよくかんで食べましょう。	655 kcal 24.9 g 22.0 g 2.1 g	821 kcal 30.0 g 25.8 g 2.9 g
	鯖のみそ煮	鯖			しょうが	砂糖	めんつゆ 酒				
	筑前煮	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん だけのこ 干し椎茸	こんにやく 砂糖	あぶら油				
23 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			色の濃い野菜には、にんじん・トマト・ブロッコリーなどがあり、皮膚や粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には、玉ねぎ・きゅうりなどがあり、ストレスに負けない体をつくりまします。	599 kcal 25.0 g 24.2 g 3.2 g	741 kcal 31.2 g 29.4 g 3.9 g
	背割りコッパパン		牛乳			パン					
	フランクフルト	フランクフルト			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	あぶら油				
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			食事をするとき正しい位置に食器を置いて食べていますか?ごはんは左側、汁物は右側に置いてください。そして食べる姿勢にも注意しましょう。マナーを守って気持ちの良い食事を心がけてください。	632 kcal 21.2 g 20.6 g 1.9 g	815 kcal 26.0 g 25.4 g 2.3 g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	あぶら油				
	こんにやくサラダ		わかめ		とうもろこし キャベツ	こんにやく 砂糖	ごま油				
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			玉ねぎは、辛み、甘み、うまみが三拍子そろい、料理を作る時には欠かせない食材の一つです。玉ねぎを切ると涙がでますが、この成分には体の疲れをとってくれる働きがあります。	620 kcal 24.6 g 18.8 g 2.4 g	809 kcal 31.8 g 23.0 g 3.1 g
	だし巻き卵	卵				砂糖 片栗粉	あぶら油				
	つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま				
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだりして脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が自覚めるので、1日を元気にスタートすることができます。	640 kcal 20.9 g 16.3 g 2.1 g	772 kcal 23.8 g 17.5 g 2.7 g
	きんぴら肉だんご	鶏肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 生姜	砂糖	ごま油				
	ひじきの中華和え		ひじき		キャベツ しんじけ		あぶら油				
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のチリコンカンに使われている大豆は、5000年も前から栽培されているそうです。大豆には、体をつくる働きのあるたんぱく質が多く含まれます。他にもカルシウムや食物せんいも含まれます。しっかり食べたいですね。	624 kcal 28.8 g 22.1 g 2.8 g	761 kcal 34.7 g 26.6 g 3.6 g
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	マヨネーズ (鶏なし)				
	チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油				

※献立は都合により変更する場合があります。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお祈りいたします。



学校給食について

◇今年度の真滝学校給食センターは…
小学校5校(一関小、滝沢小、南小、弥栄小、舞川小)、中学校2校(一関東中、舞川中)の約1,480食を担当します。所長、教諭、事務、調理員合わせて25名のスタッフが力を合わせて、おいしい給食を目指します。

◇食物アレルギーについて
一関市では児童生徒の安全性を最優先し、可能な範囲で除去食・代替食の対応を行っています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

- ＝ 3月の食材産地 ＝
- ・ねぎ(茨城、群馬)・にんじん(岩手)・キャベツ(一関、愛知)・きゅうり(高知、群馬)・大根(一関)
 - ・ごぼう(青森)・白菜(一関)・玉ねぎ(北海道)・しいたけ(一関)・なめこ(一関)・小松菜(一関)
 - ・しめじ(長野)・ほうれん草(一関)・チンゲン菜(一関)・えのき茸(宮城)・じゃがいも(北海道)
 - ・なす(高知)・ピーマン(沖縄、高知、宮崎)・トマト(熊本)・にら(栃木)・もやし(福島)
 - ・いよかん(愛媛)・みかん(国産)・オレンジ(アメリカ)・ラフランス(国産)・黄桃(アフリカ産)
 - ・柚子果汁(岩手)・大豆水煮(国産)・だけの水煮(国産)・冷凍コーン(国産)・切干大根(国産)
 - ・干し椎茸(国産)・冷凍グリーンピース(アメリカ)・冷凍ブロッコリー(エクアドル)・冷凍むき枝豆(タイ)
 - ・おろしにんにく(国産)・おろし生姜(国産)・トマトピューレ(一関)・わかめ(国産)・めかぶ(国産)
 - ・さば(ノルウェー)・さわら(メキシコ)・ちりめんじゃこ(国産)・ホキ(ニュージーランド)
 - ・赤魚(アラスカ)・かつおだし(鹿児島)・煮干(千葉)・液冷凍卵(岩手)・うすらの卵(国産)
 - ・いか(ペルー)・豚肉(岩手)・ベーコン(デンマーク)・鶏肉(一関、岩手)・ヨーグルト(岩手)
 - ・豆腐(国産)・油揚げ(国産)・おから(一関)・マカロニ(カナダ)・マロニー(国産)・米麺(一関)
 - ・白玉だんご(国産)・こんにやく(群馬)・しらたき(群馬)・みそ(一関、国産)