

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 g 39.4 g g 17.7 g 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 手し椎茸		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 g 36.8 g g 20.1 g 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	ミルクコッペパン 牛乳	〇(牛乳)				パン			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 g 30.4 g g 23.7 g 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	こめこ 米粉 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 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、具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、具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 g 27.6 g g 15.2 g 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) 〇(麦) 強化米			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入っているので、しっかり食べましょう。	600 kcal g 26.5 g g 14.6 g g 1.9 g		
	麦ごはん	〇(牛乳)				〇(米) 〇(麦) 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 g 20.6 g g 23.8 g 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 しょうが ほう しいたけ 手し椎茸	こめこ 春巻 米粉 春巻 小麦粉 片栗粉	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 大根 ねぎ しょうが 手し椎茸 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 g 26.8 g g 20.7 g 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	黒糖コッペパン 牛乳	〇(牛乳)				パン			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 g 26.2 g g 21.5 g g 2.7 g		
	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を作ることができます。	600 kcal g 27.4 g g 14.9 g 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 手し椎茸 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	麦ごはん 牛乳	〇(牛乳)				〇(米) 〇(麦) 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 g 24.3 g g 17.8 g g 1.7 g		
	白身魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉 片栗粉	あぶら 油	塩				
	千草和え		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 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				たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
19 金	ごはん 牛乳 餃子 ホイコーロー めかぶスープ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 生薑	にら	キャベツ 玉ねぎ 生薑	かたくりこ 片栗粉 小麦粉	しょうゆ 塩	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	
22 月	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 筑前煮 わかめのすまし汁 でこぼん(一関小・滝沢小のみ)	鯖(みそ)	しょうが	にんじん	ごぼう れんこん だけのこ 干し椎茸	かとう 砂糖	めんつゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし	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	
23 火	背割りコッパパン 牛乳 フランクフルト じゃが芋とブロッコリーのサラダ 肉だんごのスープ でこぼん(南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 生薑	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生薑 干し椎茸	かとう 砂糖	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ こしょう スープストック 塩 しょうゆ みりん	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	
24 水	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくサラダ キムチ汁	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	かとう 砂糖	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 唐辛子 煮干しだし	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	
25 木	麦ごはん 牛乳 だし巻き卵 つぼ漬け和え チキンカレー	卵	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	かとう 砂糖	めんつゆ 酢 塩 しょうゆ カレールー しょうゆ	たまごは、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	
26 金	ごはん 牛乳 きんぴら肉だんご ひじきの中華和え ワンタンスープ バナナ(一関小・滝沢小・一関東中のみ)	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	かとう 砂糖	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 豆腐 醤油 味噌 しょうゆ 酒 スープストック	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出来ます。	640 kcal 20.9 g 16.3 g 2.1 g	772 kcal 23.8 g 17.5 g 2.7 g	
30 火	結びパン 牛乳 鶏肉のパン粉焼き チリコンカン きのこマロニーのスープ バナナ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	かとう 砂糖	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 赤ワイン スープストック 塩 しょうゆ しょうゆ こしょう スープストック	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	

※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、よろしくお願ひします。



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(アメリカ産)
 - ・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)・こんにゃく(群馬)・しらたき(群馬)・みそ(一関、国産)