



4月こんだてよていひょう

☆給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう！
☆学校給食について知ろう！



□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ		
	小学校 (小・中)	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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				
9月	エ	663 837	ごはん	さんまの甘露煮	さんま	ぎゅうにゅう				さとう	ごはん	しょうゆ	みりん	1学期の給食が始まります！ 今年度の給食が今日から始まります。今年度も給食センターでは、主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳がそろった栄養満点・安全でおいしい給食づくりを目指します。
	た	22.4 30.3												
	脂	18.6 21.9												
	塩	2.5 3.0												
10月	エ	604 738	むすびパン	ハンバーグのオニオンソースがけ	とり肉	ぎゅうにゅう		パセリ	たまねぎ	パン	ラード	しょうゆ	みりん	春キャベツ 春に収穫するキャベツは春キャベツと異なり、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とてもやわらかく甘いのが特徴です。春の味を楽しんでください。
	た	26.4 32.2												
	脂	24.5 28.9												
	塩	3.6 4.5												
11月	エ	646 817	ごはん	ますの塩焼き	ます	ぎゅうにゅう		にんじん	ごぼう	ごはん	ごま	しょうゆ	みりん	ますの塩焼き 今日のますは北海道産の「からふとます」になります。シンプルな塩焼きを味わってください。
	た	29.9 37.1												
	脂	19.5 23.1												
	塩	2.9 3.9												
12月	エ	642 818	ごはん	豚丼の具	ぶた肉	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ	麦ごはん	油	しょうゆ	さけ	麦ごはん 麦ごはんに使われる原料の麦は食物繊維が豊富に含まれています。日本では米と一緒に炊く麦ごはんが一般的ですが、欧米ではスープやサラダの具材として野菜感覚で食べられています。今日は豚丼になります。具をごはんにのせて食べてください。
	た	23.2 28.8												
	脂	18.9 22.4												
	塩	2.6 3.0												
一関中学校は13日(金)が休みのためお祝いデザートが付きません。														
13日	エ	655 826	古代米ごはん	かつおみそフライ	かつお	ぎゅうにゅう		パブリカ	ごぼう	ごはん	オリーブ油	みりん	お祝い献立	
	た	24.2 29.7												
	脂	17.5 20.5												
	塩	1.7 2.4												
16日	エ	650 813	ごはん	信田煮のあんかけ	とうふ	ぎゅうにゅう		にんじん	しょうが	ごはん	ごま	しょうゆ	みりん	信田煮 信田煮とは油揚げを使った煮物につける名称のことを言います。油揚げの中に入っている具材が入っています。あんかけをかけることでやわらかく食べやすくなっています。
	た	38.7 45.1												
	脂	19.9 22.8												
	塩	2.2 2.7												
17日	エ	601 747	背割りのコッペパン	フランクフルトのマスタードソース	ぶた肉	ぎゅうにゅう		フロッキー	キャベツ	パン	マヨネーズ	しょうゆ	いちご	
	た	25.5 31.3												
	脂	28.1 34.8												
	塩	2.8 3.8												

※栄養価の表示について 《エ：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

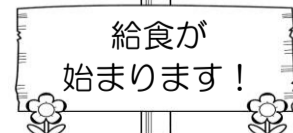
給食開始日

- 【永井小…10(火)】
- 【涌津小…10(火)】
- 【油島小…11(水)】
- 【花泉小…11(水)】
- 【老松小…10(水)】
- 【金沢小…11(水)】
- 【黄海小…9(月)】
- 【花泉中…9(月)】
- 【一関中…9(月)】
- 【桜町中…13(金)】

給食なしの日

給食開始の日以降で、給食のない日

- 【永井小…23(月)】
- 【涌津小…毎日あります。】
- 【油島小…23(月)、26(木)、27(金)】
- 【花泉小…23(月)~27(金)】
- 【老松小…20(金)】
- 【金沢小…23(月)~26(木)】
- 【黄海小…16(月)~18(水)、26(木)】
- 【花泉中…16(月)~23(月)】
- 【一関中…13(金)~18(水)、23(月)】
- 【桜町中…23(月)】



給食を通して、食事のマナーや楽しさを学びましょう。給食は、いろいろな食品を組み合わせた栄養のバランスのとれた食事です。

