



※献立は、都合によって変更になることがあります。

Main table containing meal schedules, food categories (e.g., 1群 たんぱく質, 2群 カルシウム), ingredients, and nutritional values (E: エネルギー量, P: たんぱく質, F: 脂質, 塩: 食塩相当量).

※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。			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	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	
21	ごはん		ほっけのピリッと焼き 五目きんぴら たけのこ団子のすまし汁 オレンジ(小1/6・中1/4)	ほっけ 大豆 豆腐	わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう 切り干しだいこん たけのこ しょうが(ねぎ) オレンジ	しらたき かたくり粉 春巻	あがら油 ごま油	しょうゆ だし しょうゆ みりん 塩 かつおだし しょうゆ 酒	E: 626 P: 26.0 F: 15.6 塩: 2.5	E: 794 P: 33.1 F: 17.9 塩: 3.1
22	パン		鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 春キャベツのミルクスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン粉 マカロニ 砂糖 じゃが芋	あがら油 ごま油 バター	酒 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 バター しょうゆ 酒	E: 604 P: 28.1 F: 20.5 塩: 3.0	E: 772 P: 34.5 F: 24.1 塩: 4.0
23	ごはん		かつおと大豆のオムライス キャベツのおかか和え ごまたっぷり豚ちゃん汁	かつお 大豆 かつお節	煮干	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ぶなしめじ(ねぎ) にんにく 玉ねぎ エリンギ グリンピース	かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	あがら油 ごま油	トマトソース カスターソース しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 酒	E: 653 P: 30.5 F: 17.7 塩: 1.8	E: 802 P: 35.9 F: 19.6 塩: 2.2
24	ごはん		ハヤシライス ビーンズサラダ じゃが芋のごまみそ焼き	ぶた肉 大豆 青大豆 いんげん豆	チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	じゃが芋 砂糖	あがら油 バター ごま油	バター トマトソース しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん	E: 663 P: 23.8 F: 19.1 塩: 1.1	E: 827 P: 28.1 F: 21.6 塩: 1.2
25	ごはん		セルフたけのこご飯の具 梅和え キャベツと厚揚げのみそ汁 ドライブルーン	たけのこ 大豆 かつお節	のり	にんじん	たけのこ もやし きゅうり 梅干 キャベツ えのきたけ ねぎ	じゃが芋	あがら油	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 煮干だし	E: 610 P: 22.1 F: 15.0 塩: 2.0	E: 764 P: 27.1 F: 17.8 塩: 2.5
28	ごはん		松風焼き 豆もやしと油揚げの炒め煮 じゃが芋と大根のみそ汁	鶏肉 大豆 卵 みそ		にんじん ごまつな	たまご とうもろこし だいこん(ねぎ)	パン粉 じゃが芋	ごま油	しょうゆ みりん 酒 煮干だし	E: 622 P: 25.0 F: 17.5 塩: 2.1	E: 790 P: 31.4 F: 20.6 塩: 2.4
29	結びパン		タンドリーチキン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ バナナ(小1/3・中1/2)	鶏肉	ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり 切り干しだいこん しだいこん 玉ねぎ(レタス) バナナ		あがら油 バター	カレー粉 トマトソース カスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ	E: 594 P: 26.4 F: 22.9 塩: 2.6	E: 782 P: 34.0 F: 28.6 塩: 3.4
30	ごはん		もうかざめみそカツ ひじきの炒り煮 絹さやのみそ汁	もうかざめ みそ		にんじん さやいんげん さやえんどう	キャベツ だいこん ごぼう	しらたき 砂糖	あがら油	みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干だし	E: 652 P: 23.4 F: 19.8 塩: 1.9	E: 812 P: 27.8 F: 22.5 塩: 2.3
31	ごはん		セルフ油麩丼の具 切り干し大根の三杯酢 わかたけの岩竹汁 グレープフルーツ(小1/8・中1/6)	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん びんじん みつば	玉ねぎ(ねぎ) 切り干しだいこん たけのこ えのきたけ グレープフルーツ	砂糖	あがら油 ごま油	減塩つゆ しょうゆ みりん 塩 酢 しょうゆ かつおだし 塩 しょうゆ 酒	E: 604 P: 26.6 F: 17.1 塩: 2.0	E: 767 P: 32.6 F: 19.7 塩: 2.5

5月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「ねぎ」「みずな」「レタス」「キャベツ」「ほうれん草」

※4月12日(木)、17日(火)、25日(水)の学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、不検出でした。

4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
にんじん	徳島	緑豆もやし	岩手(中国原料)	バナナ	フィリピン	冷凍あさり	中国
ほうれん草	岩手、宮城	じゃがいも	北海道	干しいたけ	国産	鮭	岩手
ごまつな	岩手	ぶなしめじ	新潟、宮城	こんにゃく	群馬、日本	さんま	岩手
ピーマン	高知	えのきたけ	岩手	冷凍ポイル大豆	北海道	米	一関
きゅうり	高知	なめこ	宮城	みそ	一関	強化米	岡山
キャベツ	神奈川	れんこん水煮	徳島、熊本、佐賀	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	米粒麦	福井、石川、富山
たまねぎ	北海道	たけのこ水煮	中国	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	パン	岩手原料
ごぼう	岩手	冷凍小松菜	九州	冷凍絹厚揚げ	青森	ビーフン	タイ
だいこん	千葉	冷凍ブロッコリー	九州	鶏肉	岩手	白ごま	北南米
ねぎ	一関	冷凍ホールコーン	北海道	豚肉	岩手	牛乳	一関、湯田
はくさい	茨城	オレンジ	アメリカ	ベーコン	岩手		