



4月 こんだまびよう

※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。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日/曜	こんだまびよう 献立名	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	小学校	中学校
		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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
※9日(水) 山目小・萩荘小の1年生は特別給食です。 ⇒ 【いもち汁の代わりに、バナナがつかます】										
9	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 663 E: 826
	野菜カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油	塩 カレー粉		P: 22.9 P: 27.3
水	ひじきの五目煮	豚肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	枝豆	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		F: 20.2 F: 23.1
	いもち汁	とり肉 豆腐			たまねぎ ねぎ 干しいたけ	じゃがいも でん粉		かつおだし 酒 しょうゆ 塩		塩: 1.7 塩: 2.0
※10日(木) 山目小・萩荘小・巖美小の1年生は特別給食です。 ⇒ 【みそ汁はつきません。ごはんの代わりにおにぎりがつかます】										
10	おむぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				E: 606 E: 762
	ますの塩焼き	ます						塩		P: 28.1 P: 33.8
木	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		F: 16.5 F: 18.7
	キャベツと油揚げのみそ汁 / いちご(1個)	油揚げ (みそ)		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ / いちご	じゃがいも		煮干しだし		塩: 1.6 塩: 1.9
※11日(金) 山目小・巖美小の1年生は特別給食です。 ⇒ 【ヨーグルト和えの代わりに、みかんゼリーがつかます】										
11	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 653 E: 809
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	油	酒 カレールウ		P: 19.4 P: 22.9
金	海藻サラダ		わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか	にんじん	きゅうり もやし	こんにゃく	オリーブ油	しょうゆ 酢 こしょう		F: 17.6 F: 19.6
	ヨーグルト和え	豆乳	ヨーグルト		みかん りんご もも 洋なし りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	砂糖				塩: 2.3 塩: 2.8
14	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 564 E: 698
	自分で混ぜて五目ごはん	とり肉 油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう かんぴょう 干しいたけ		油	しょうゆ みりん 酒 塩		P: 23.0 P: 27.2
月	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ごま(な) にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		F: 14.7 F: 16.0
	たまねぎと生揚げのみそ汁	生揚げ (みそ)		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ ぶなしめじ			煮干しだし		塩: 2.1 塩: 2.5
15	コッパパン 牛乳		牛乳			パン				E: 538 E: 654
	てり焼きチキン	とり肉			しょうが			しょうゆ 酒 みりん		P: 28.3 P: 34.1
火	枝豆とツナのサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	もやし キャベツ 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢		F: 19.2 F: 22.2
	たっぷり野菜スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい コーン ぶなしめじ			カレー粉 コンソメ 塩 中華スープストック こしょう		塩: 2.7 塩: 3.3
↓お祝い給食 今日入学・進学をお祝いする給食です。お赤飯と春のムースでお祝いします。お赤飯の小豆の赤とムースのいちごの赤が鮮やかです。										
16	お赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米		塩		E: 627 E: 775
	ささみカツ	とり肉 大豆				ポテトフレーク 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう		P: 25.1 P: 29.8
水	菜花ののり和え		のり	菜花	はくさい もやし			しょうゆ みりん		F: 19.7 F: 21.6
	沢煮椀 / 春のムース(豆乳のいちご入り)	豚肉 油揚げ / 豆乳 セラチン		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ / いちご レモン果汁	でん粉 砂糖 / 油		かつおだし 酒 しょうゆ 塩 / 塩		塩: 1.6 塩: 2.1
17	おむぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				E: 535 E: 692
	ホイコーロー	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ	砂糖	油	テンメシジャン しょうゆ 塩 トウバンジャン 酒 こしょう		P: 22.4 P: 27.6
木	ひじきの中華和え		ひじき	ごま(な) にんじん	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ		F: 13.9 F: 16.0
	春雨スープ	とり肉		チンゲンサイ	えのきたけ			中華スープストック しょうゆ 塩 酒		塩: 1.9 塩: 2.2
↓食育の日給食 毎月19日は食育の日です。今日は一日早い食育の日給食です。今回のカミカミメニューは五目きんぴらです。よく噛んで食べましょう。										
18	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 560 E: 702
	あじのてり焼き	あじ			しょうが			酒 みりん しょうゆ		P: 25.2 P: 30.0
金	五目きんぴら	青大豆	わかめ	にんじん	ごぼう 切り干し大根	こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ みりん		F: 14.3 F: 15.7
	ふのりとなめこのみそ汁	豆腐 (みそ)	ふのり		だいこん ねぎ なめこ			煮干しだし		塩: 2.2 塩: 2.8

		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)	
		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				
日	曜	献立名	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	小学校	中学校	
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 595 E: 741
		とりそぼろ	とり肉 おから 卵				ごぼう グリンピース しょうが	砂糖		みりん しょうゆ 酒	P: 28.0 P: 33.1
		菜花のからし和え			菜花		はくさい もやし コーン	砂糖		しょうゆ からし	F: 17.8 F: 19.9
		山菜汁	豚肉 豆腐 油揚げ				わらび ふき みず たけのこ				塩: 2.0 塩: 2.5
		みそ			にんじん		ねぎ 干しいたけ			かつおだし 酒	
22	火	切り目入り丸パン 牛乳		牛乳				パン			E: 520 E: 720
		煮込みハンバーグ	とり肉 豚肉 大豆		トマト		たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	ラード 油	トマトケチャップ しょうゆ	P: 26.1 P: 35.6
		アスパラガスとブロッコリーのごまサラダ	ハム		アスパラガス		コーン	砂糖	ごま 油	酢 しょうゆ	F: 18.7 F: 25.7
		ABCスープ / スライスチーズ(中のみ)	とり肉	チーズ	にんじん パセリ		たまねぎ	マカロニ じゃがいも		チキンコンソメ コンソメ	塩: 2.1 塩: 3.3
		ブロッコリーの茎			ブロッコリーの茎					こしょう しょうゆ	
23	水	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 593 E: 734
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にら にんじん		たまねぎ ねぎ たけのこ	小麦粉 砂糖	油 ごま油	酒 とりだし しょうゆ	P: 24.8 P: 29.0
		しょうが にんにく					しょうが にんにく			コチュジャン	
		レモン風味サラダ	とり肉		こまつな		キャベツ パプリカ レモン果汁	砂糖		しょうゆ 酢	F: 18.7 F: 20.9
		わかめスープ		わかめ			たまねぎ えのきたけ		ごま	とりだし しょうゆ 塩	塩: 2.8 塩: 3.2
		こしょう								こしょう	
24	木	おぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦			E: 613 E: 799
		さばの梅みそ焼き	さば みそ				梅肉	砂糖		酒 みりん	P: 29.9 P: 38.1
		とり肉の五目煮	とり肉 凍り豆腐 大豆		さやえんどう にんじん		ごぼう たけのこ ぶなしめじ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	F: 19.1 F: 23.4
		かぶのみそ汁	豆腐 油揚げ (みそ)		にんじん		かぶ ねぎ えのきたけ			かつおだし	塩: 2.4 塩: 2.8
		にぼし だし								にぼし だし	
25	金	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 624 E: 792
		ヤンニョムチキン	とり肉				ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン	P: 26.6 P: 31.7
		ナムル			にんじん ほうれん草		もやし しょうが にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	F: 20.2 F: 24.2
		卵スープ	豆腐 卵		チンゲンサイ にんじん		たまねぎ ねぎ たもぎたけ			中華スープストック	塩: 2.1 塩: 2.5
		干しいたけ					干しいたけ	小麦粉		しょうゆ 干しいたけ	
28	月	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 653 E: 808
		肉団子と野菜の甘酢あん	とり肉 豚肉 大豆		にんじん ピーマン		たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 小麦粉 水あめ 砂糖	油 ごま油	トマトケチャップ しょうゆ	P: 25.5 P: 30.1
		オクラのおかか和え	かつお節		オクラ にんじん		キャベツ			とりだし 酢 塩	F: 20.3 F: 23.1
		あさり入りキムチ汁	あさり 豚肉 豆腐				白菜キムチ (はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが) はくさい もやし			しょうゆ 中華スープストック	塩: 2.7 塩: 3.5
		みそ			にら		ねぎ えのきたけ	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	酒 塩 昆布エキス とうがらし	
		かつお節エキス								かつお節エキス	
30	水	ごはん 牛乳		牛乳				米			E: 658 E: 816
		さばの香味焼き	さば				ねぎ しょうが		ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	P: 29.1 P: 35.0
		切り干し大根のマヨ和え	とり肉	わかめ	にんじん		もやし 切り干し大根	砂糖		卵不使用マヨネーズ しょうゆ	F: 21.8 F: 25.4
		豚汁	豚肉 豆腐 (みそ)		にんじん		だいこん ごぼう ねぎ			こしょう	塩: 2.0 塩: 2.4
		干しいたけ					干しいたけ	じゃがいも こんにゃく		酒 干しいたけ しょうゆ	

3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
米	一関市	大根	千葉	ぶなしめじ	新潟・福岡	トック	国産
大麦	国産	たまねぎ	北海道	なめこ	宮城	コーンフレーク	インド・日本
じゃがいも	北海道	チンゲン菜	川崎町	冷凍里芋	国産	カットわかめ	韓国
さつまいも	茨城	なばな (つぼみ菜)	宮城	冷凍ブロッコリー	エクアドル	茎わかめ	三陸
こんにゃく	群馬	にんじん	千葉・茨城・岩手	冷凍クリームコーン	北海道	たけのこ水煮	国産
ごま	アフリカ他	ねぎ	宮城	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	きくらげ	国産
大豆ミート	岩手	白菜	茨城	冷凍ホールコーン	タイ	干し椎茸	国産
豆腐	岩手	ピーマン	高知	ポイル大豆	国産	マッシュルーム	国産
生揚げ	岩手	赤ピーマン	茨城	豚肉	岩手	トマトダイス缶	イタリア
キャベツ	千葉・愛知	ほうれん草	川崎町	鶏肉	岩手	はっと	岩手
きゅうり	高知	糸みつば	岩手	ロースハム	岩手	さば	ノルウェー
水菜	宮城	りょくとうもやし	岩手(輸入原料)	ベーコン	岩手	まだい	国産
ごぼう	青森	清美オレンジ	和歌山	きび	国産	するめいか	国産
セロリ	香川	えのきたけ	新潟	もち米	岩手	ちりめんじゃこ	国産

しばさんぶつ

4月の地場産物

米、牛乳、みそ、こまつな、
ほうれん草、チンゲンサイ