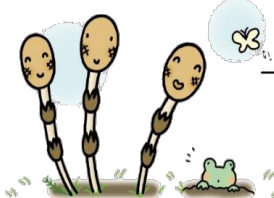




こんだまびよう



※献立は、都合によって変更になります。

一関市西部第二学校給食センター No.1

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。

新小学3年生、5年生、中学1年生は、主食（ごはん・パン）の量が少し増えます。最初は、多く感じるかもしれませんが、少しずつ慣れていってくださいね。		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 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				
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
11月	ごはん	春巻き ハンサンスー 中華風なめこ汁 ブラッドオレンジ	鶏肉 ハム 卵 豆腐 糸かまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ もやし きゅうり 小松菜 たけのこ ねぎ ほめこ えのきだけ ブラッドオレンジ	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	×	E:841 P:26.1 F:19.8 塩:2.4

「お祝い給食」 今日からすべての学校で給食が始まります! 進級・進学おめでとうございます!

12火	ミルク コッペパン	ハンバーグトマトソースかけ 春野菜のサラダ ポトフ お祝いいちごゼリー	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク ウィンナー 豆乳 大豆粉	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	E:638 P:24.8 F:26.2 塩:2.7	E:841 P:32.3 F:33.0 塩:3.7
13水	ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:671 P:25.8 F:21.1 塩:1.7	E:857 P:32.7 F:26.4 塩:2.1
14木	ごはん	かつおフライ ブロッコリーのごま和え スタミナみそ汁	かつお 豆腐 豚肉 味噌 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:645 P:27.1 F:19.0 塩:1.8	E:813 P:32.4 F:21.8 塩:2.0
15金	減量ごはん	ほうれん草オムレツ カリポリ和え ポークカレー いちご(1個)	卵 大豆 鶏大豆 なた豆 豚肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:693 P:27.5 F:20.6 塩:2.1	E:864 P:32.8 F:23.9 塩:2.8
18月	ごはん	いわしのみぞれ煮 菜花のからし和え たけのことキャベツのみそ汁	いわし まぐろフレーク 豆腐 豚肉 味噌 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:645 P:26.2 F:21.9 塩:1.6	E:804 P:31.6 F:25.6 塩:1.9

4月20日って何の日?? 「ジャムの日」です! 一日早いです給食にもジャムが登場☆ 上手にパンにはさめるかな?

* 読書と給食* ジャムの日に読んでみませんか? 『プンスカジャム』作:くどうれいん 岩手県出身の作家さんが書いた本です。みんなの「プンスカ」は、どんな色になるのかな?~?

19火	背割り コッペパン	鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ コーンシチュー ディスベンジャム (いちご&マーガリン)	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	E:685 P:26.3 F:29.4 塩:2.7	E:862 P:32.7 F:34.1 塩:3.6
20水	ごはん	ひじきと枝豆の豆腐カツ レモン風味サラダ ひきな汁	豆腐 ひとより ひじき 青大豆 豆腐 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:634 P:20.3 F:19.9 塩:1.7	E:810 P:24.9 F:24.7 塩:2.3
21木	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ れんこんとツナのサラダ 若じゃが汁/ 美生柑	卵 鶏肉 まぐろフレーク 豆腐 味噌 わかめ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:628 P:23.4 F:18.1 塩:1.8	E:787 P:27.5 F:20.8 塩:2.1
22金	ごはん	鯖のみそだれかけ 切りほしだいこんの炒め煮 せんべい汁	鯖 味噌 油揚げ 豚肉	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	E:696 P:27.9 F:20.1 塩:2.0	E:861 P:33.5 F:23.0 塩:2.3

4月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「千んげん菜」「ねぎ」「トマトピューレ」

		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			
日曜日	主食	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
25月	ごはん	麻婆豆腐 豆もやしのナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 (みそ)	人参 人参 チンゲン菜 人参	人参 人参 大豆もやし きゅうり	かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 中華 スープストック 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スー プストック 塩 コショウ	×	E:757 P:26.2 F:19.7 塩:2.2
26火	結びパン	かぼちゃコロッケ スパゲッティサラダ トマトスープ ピピビチーズ (小:1こ 中:2個)	豚肉 鶏ささみ ベーコン 白いんげん エジプト豆 赤いんげ ん いんげん豆	人参 人参 人参	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	パン粉 でん粉 小麦 粉 水あめ 砂糖 スパゲティ 砂糖	あぶら油 マヨネーズ ごま	しょうゆ ウスター ソース コショウ しお 塩 コショウ ケチャップ コンソメ スープストック 塩 コショウ	E:619 P:22.9 F:26.0 塩:2.4	E:838 P:29.7 F:33.7 塩:3.4
27水	ごはん	菜花のそぼろごはんの具 ほうれん草の和え物 豚汁	卵 鶏肉 おから 豆腐 豚肉 (みそ)	人参 人参 人参	なばな ごぼう しょうが もやし キャベツ	砂糖 でん粉 砂糖	あぶら油 ごま	しょうゆ みりん 酒 か つお節エキス 昆布だし しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 酒	E:640 P:25.8 F:19.2 塩:1.7	E:792 P:31.0 F:21.7 塩:2.1
28木	麦ごはん	和風おろしハンバーグ たけのこの炊き合わせ かぶと小松菜のみそ汁 / パナナ	豆腐 鶏肉 おから 鶏肉 豆腐 (みそ) 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参 大根 玉ねぎ にんにく しょう が レモン果汁	砂糖 でん粉 砂糖	あぶら油 あぶら油	しょうゆ みりん 塩 コショウ しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	E:636 P:24.0 F:16.1 塩:1.8	E:808 P:29.2 F:19.2 塩:2.1

しんねんど 新年度スタート!

入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をしても健康が一番。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体をつくっていきましょう。

給食が今年度もスタートします。何ごとともはじめが肝心です。給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。

「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい(新型コロナウイルスが終るまで
は、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中でね)。

食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまった
ものなどは
きまりを守つ
て集めて戻し
てください。

給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。

できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。

朝ごはんからはじめよう!

朝ごはんを食べることで体にはこんないいことがあります!

- ☆ 頭を動かす役目がある。
脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。
- ☆ 昼の暴食を防ぐ。
朝食を食べずに空腹の状態では、一気に多く食べてしまいがちになります。
- ☆ 一日のエネルギー量を満たす。
朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので一日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。

こんな朝食がおすすめです

ご飯派なら...
納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

パン派なら...
卵やツナのおかず
野菜が具のスープ

3月の食材産地

※月2回の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	長野	りょくとうもやし	岩手	木綿豆腐	カナダ 国産 岩手	ごま	北南米 アフリカ	さわら	国産
しめじ	新潟	大豆もやし	岩手	油揚げ	国産	アーモンド	米国	いわし	国産
つぼみ菜	岩手 宮城	みつ葉	岩手 宮城	大豆	岩手	煮干しだし	千葉	アジ	国産
ほうれん草	一関	バナナ	フィリピン	豆乳	岩手	かつおだし	鹿児島	かつお	宮城
チンゲン菜	一関	オレンジ	アメリカ	おから	岩手	さきいか	北海道	ベビーホタテ	北海道
白菜	岩手 茨城	いちご	岩手	生揚げ	岩手	まぐろフレーク	タイ	冷凍あさりむき身	中国(国内加工)
キャベツ	岩手 神奈川	みかん缶	国産	青きな粉	岩手	ささみフレーク	国産	なると	米国
小松菜	一関	レモン果汁	国産	しらたき、こんにやく	国産	チーズ	オセアニア	ちくわ	米国
ごぼう	一関	たけのこ水煮	国産	薄力粉	岩手	バター	国産	米	一関
人参	一関 千葉	トマト缶	イタリア	かたくり粉	国産	豚肉	岩手	味噌	一関 国産
じゃがいも	北海道 宮城	冷凍おろししょうが	国産	マカロニ	カナダ	鶏肉	岩手	液卵	国産
大根	一関	冷凍おろしにんにく	国産	春雨	国産	ベーコン	岩手	牛乳	一関
玉ねぎ	北海道	冷凍ホールコーン	北海道	干し椎茸	岩手 国産	ハム	岩手		
きゅうり	高知	冷凍ブロッコリー	岩手	切干大根	国産	ウインナー	千葉		
セロリ	茨城	冷凍 むき枝豆	国産	カットわかめ	三陸				
にら	茨城 栃木	冷凍 きぬさや	国産	茎わかめ	三陸				
かぶ	埼玉			ふのり	大分				
ねぎ	岩手 福島 秋田 宮城			芽ひじき	国産				