

※ 献立は、都合によって変更になります。

※ ○印は、一関産を使用する予定です。		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				
日曜	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
2月	ごはん	MILK	焼肉丼 カリフラワーと卵のサラダ ごぼうとまいたけのみそ汁	豚肉 豚レバー みそ	人参 にら	玉ねぎ もやし キャベツ りんご しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん みそ 豆腐	E:679 P:25.7 F:24.4 塩:1.5	E:837 P:30.6 F:27.9 塩:1.9
6金	ごはん	MILK	ホキのカラフル焼き ごまじゃこ和え チンゲン菜と豚肉のスタミナ汁/オレンジ	ほき おから	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ 塩 コシヨウ しょうゆ	×	E:765 P:33.7 F:19.8 塩:2.1
5.5 「端午の節句」給食では、少し遅れて実施します。男の子の健やかな成長を願って行われる行事です。											
9月	減量 ごはん	MILK	根菜入りいわしフライ 青菜と生揚げの煮びたし 若竹汁 かしわもち	鱈 鶏肉 みそ 生揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ インゲン豆 みそ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	酒 みりん 塩 コシヨウ しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 一味唐辛子 しょうゆ 酒 みりん かつおだし 昆布だし 塩	E:699 P:27.5 F:20.2 塩:1.9	E:852 P:32.0 F:22.7 塩:2.2
10火	背割り コッパン	MILK	チリコンカン ポテトサラダ(チーズ入り) ABCスープ	豚肉 大豆 ハム チーズ ベーコン	人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ	ケチャップ 中濃ソース ホワイト豆板醤 コシヨウ しょうゆ コソメ スープストック 塩 コシヨウ	E:622 P:28.1 F:25.3 塩:2.4	E:794 P:35.2 F:29.8 塩:3.5
11水	ごはん	MILK	厚焼き卵 小松菜のゆず香和え 大根のみそ汁 お魚ふりかけ	卵 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 鰯節 鰯節 かつお節 青のり のり	人参 小松菜	もやし キャベツ ゆず果汁 大根 ねぎ えのきだけ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	かつお昆布だし 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩	E:606 P:22.4 F:16.2 塩:2.0	E:749 P:26.6 F:18.3 塩:2.2
12木	麦ごはん	MILK	ぶりの照り焼き 大豆もやしの炒め煮 山菜のみそ汁	ぶり 油揚げ 凍り豆腐 すき昆布 豚肉 みそ	人参	しょうが 大豆もやし	甲ざら糖 なたくり粉 しらたき 砂糖	麦 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 顆粒だし かつおだし しょうゆ 酒	E:662 P:27.9 F:21.9 塩:1.7	E:833 P:33.6 F:25.4 塩:2.1
13金	減量 ごはん	MILK	セルフカツカレー (とんかつ) カリポリ和え フローズンヨーグルト	豚肉 豚肉 大豆 青大豆 なたまめ	人参	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく りんご	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース コシヨウ しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩	E:732 P:26.8 F:22.7 塩:2.4	E:907 P:32.0 F:26.1 塩:3.0
16月	ごはん	MILK	酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 豚レバー 豆腐 わかめ 牛乳 練乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし ねぎ	じゃがいも なたくり粉 砂糖 みかん 黄桃 パイン ぶどう果汁	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 酢 鶏がらスープの素 しょうゆ 中華スープ トック 塩 コシヨウ 杏仁パウダー	E:676 P:22.9 F:19.6 塩:1.7	×
17火	結びパン	MILK	ほうれん草チーズオムレツ ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳スープ 黒ごまクリーム	卵 チーズ ブロッコリー 人参 ベーコン 豆乳 みそ	人参	ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 玉ねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも マカロニ 米粉	油 ごま	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 塩 コシヨウ コンソメ スープストック コシヨウ	E:596 P:22.1 F:20.0 塩:2.4	E:756 P:28.1 F:23.8 塩:3.1
18水	ごはん	MILK	みそカツオカツ 山菜煮 あさりのみそ汁	かつお みそ 油揚げ 豆腐 あさり みそ 油揚げ わかめ ぶりのり	人参	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ ぶき わらび	パン粉 砂糖 小麦粉 しらたき 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 しょうゆ 酒 みりん 塩	E:650 P:22.6 F:20.4 塩:2.1	E:806 P:27.0 F:23.4 塩:2.5

5月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」
「チンゲン菜」「ねぎ」「きゅうり」「大根」「にら」
「キャベツ」「トマトピューレ」



5/5 立夏 立夏 立夏		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 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
19日 木	麦ごはん	ガパオライスの具 ごぼうと大豆のサラダ ココロ野菜スープ	鶏肉 豚レバー 大豆 大豆	人参 ピーマン ハブリカ	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	砂糖	小麦 油 マヨネーズ ごま油	ガパオソース しょうゆ めんつゆ 酒 しょうゆ コショウ しょうゆ コンソメ コショウ	E:651 P:25.9 F:22.1 塩:1.7	E:814 P:31.0 F:25.0 塩:2.3
20日 金	ごはん	いわしの豆乳南部煮 梅おかか和え じゃがいもとえのきのみそ汁 グレープフルーツ	豆乳 みそ かつお節 豆腐 (みそ) 油揚げ	いわし 小松菜 人参	もやし (きゅうり) 白菜 (ねぎ) えのきだけ グレープフルーツ	砂糖 でん粉	ごま ごま油	塩 酢 ねり梅 しょうゆ 煮干しだし	E:613 P:25.5 F:15.0 塩:1.8	E:744 P:28.6 F:16.0 塩:2.0
23日 月	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根海藻サラダ プチプチ麦スープ	鶏肉 昆布 茗わ かん 寒天	人参	大根 (きゅうり) コーン 白菜 だけのこ (ねぎ) 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく	コーンフ레이크 パン粉	マヨネーズ 油 ごま 小麦粉	しょうゆ みりん 青じそドレッシング 酢 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ	E:800 P:32.6 F:19.9 塩:3.0	E:800 P:32.6 F:19.9 塩:3.0
24日 火	結びパン	あじフライのトマトソースがけ アスパラガスのサラダ パンプキンポタージュ	あじ ハム 鶏肉 牛乳	人参	トマト 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ (きゅうり) 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油 オリーブ油 ごま油	グチャップ しょうゆ 塩 酢 イタリアンドレッシング シチューフ레이크 パシャ メルフ레이크 白ワイン コショウ	E:640 P:24.8 F:26.1 塩:2.8	E:855 P:32.5 F:33.2 塩:3.6
25日 水	ごはん	セルフ苺ごはんの具 めかぶとキャベツの和え物 ひきな汁 / オレンジ	鶏肉 青大豆 油揚げ かつお節 豆腐 油揚げ	人参 人参	ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ (きゅうり) 大根 (ねぎ) だけのこ ごぼう 干し椎茸 / オレンジ	しらたき	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	E:620 P:24.7 F:16.4 塩:1.1	E:757 P:29.0 F:18.2 塩:1.3	
* 読書と給食 * 『しょうたとなっとう』 星川ひろ子/写真・文 小泉武夫/原案・監修 星川治雄/文 「なっとうはよ、まほうの食べものだかな」										
26日 木	麦ごはん	きびなごのカリカリフライ (小:2本 中:3本) 肉じゃが キャベツと生揚げのみそ汁/納豆	きびなご 豚肉 青大豆 生揚げ (みそ) /納豆	人参 人参	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ (大根) (ねぎ) えのきだけ	じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 玄米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも しらた き 砂糖	小麦 油	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 煮干しだし / しょうゆ	E:660 P:27.5 F:20.1 塩:1.8	E:853 P:34.2 F:24.2 塩:2.0
27日 金	ごはん	タッカルビ 春雨サラダ みそワタンスープ	鶏肉 豚肉 (みそ) 大豆粉	人参 ピーマン 人参	玉ねぎ (キャベツ) 干し椎茸 しょうが にんにく もやし (きゅうり) きくらげ たけのこ (ねぎ) キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま油 ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 酒 塩 チキンエキス オイスターソース コショウ	E:608 P:23.4 F:14.3 塩:2.1	E:750 P:27.7 F:15.8 塩:2.5
30日 月	ごはん	鯖のカレー揚げ 千草和え なめこのみそ汁	鯖 卵 豆腐 (みそ) 油揚げ	人参 小松菜 人参	しょうが もやし 白菜 なめこ (ねぎ)	かたくり粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	中華スープストック しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ めんつゆ かつ おだし 昆布だし 塩 煮干しだし	E:684 P:26.0 F:23.8 塩:1.7	E:851 P:31.0 F:27.9 塩:2.1
31日 火	ナン	ジャーマンオムレツ ふわふわキーマカレー ホタテのスープ / バナナ	卵 ベーコン チーズ 豆腐 豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 ホタテ	人参 小松菜 人参	玉ねぎ トマト水煮 人参 玉ねぎ セロリ にんにく 白菜 / バナナ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油 油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 コショウ カレールー ケチャップ 中華ソース コンソメ カ レー粉 コショウ しょうゆ コンソメ ス ープストック 塩 コショウ	E:548 P:27.2 F:20.1 塩:2.4	E:729 P:34.5 F:24.0 塩:3.1

4月の食材産地

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	長野	りよくとうもやし	岩手	木綿豆腐	岩手
しめじ	新潟	セロリ	茨城	油揚げ	国産
なめこ	宮城	ブラッドオレンジ	愛媛	春雨	国産
つぼみ菜	一関	たけのこ水煮	国産	干し椎茸	岩手
キャベツ	愛知	トマト缶	イタリア	ごま	北南米 アフリカ
小松菜	一関	冷凍おろししょうが	国産	まぐろフレーク	タイ
人参	一関	冷凍おろしにんにく	国産	糸かまぼこ	米国
じゃがいも	北海道	冷凍ホールコーン	北海道	ハム	岩手
玉ねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	岩手	ウインナー	千葉
きゅうり	高知	米	一関	液卵	国産
ねぎ	岩手 福島			牛乳	一関

すいぶん ほきゅう

コップで
こまめに

食事からも

W.C.
おしこの
色でも
チェック

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう）。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。

冷たすぎる水分は避ける。

運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。



3月の地震の緊急工事のため、4月28日まで給食を停止させていただいておりましたが、5月から再開させていただくことになりました。今後も安全に給食提供を行えるよう努めていきます。改めまして、よろしくお願い致します。