



4月 こんだてひょう



一関市真滝学校給食センター

○印のものは、一関産を使う予定です。

※献立は、都合によって変更する場合があります。

NO.1

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー											
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				小	中	大	合計								
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる															
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群														
7	わかめご飯 牛乳 豚挽肉のごま焼き 野菜のつぼ漬け和え みそけんちん汁 お祝い紅白ゼリー(乳・卵なし)	一関小、 南小、 滝沢小、 弥栄小、 舞川小、 舞川中	豚肉	おから	卵	みそ	わかめ	米	砂糖	ごま	しょうゆ	米ぬか(つぼ漬けに含む)	煮干しだし	酒	870	33	24.3	3				
8	麦ご飯 牛乳 さばのカレー焼き 五目きんぴら なめこ汁 (滝沢小のみ)お祝い紅白ゼリー:乳・卵なし	一関小、 南小、 弥栄小、 舞川小、 舞川中	さば					にんにく		オリーブ油	カレー粉	しょうゆ	みりん	酒	719	25.4	23.8	1.7				
9	ご飯 牛乳 焼き餃子(2個ずつ) 春雨と野菜の中華和え マーボー豆腐	一関小、 南小、 弥栄小、 舞川小、 舞川中	豚肉	鶏肉	大豆			にら	キャベツ	しょうが		油	しょうゆ	みりん	塩	696	24.1	19.6	2.1			
12	ご飯 牛乳 セルフ豚丼の具 ブロッコリーのごま和え ふのり汁 (一関小・南小・弥栄小・舞川小・舞川中のみ)お祝い紅白ゼリー:乳・卵なし		豚肉					玉ねぎ	グリーンピース	にんにく		白滝	砂糖	油	しょうゆ	みりん	酒	664	25.5	17.6	1.8	
13	テーブルロールパン 牛乳 チキンナゲット (小学校2個・中学校3個ずつ) ポパイサラダ 牛肉と豆乳のスープ	一関東中	鶏肉	おから								パン粉	砂糖	油				607	25.1	25	2.7	
14	ご飯 牛乳 さばの塩焼き キャベツの辛子和え わかめ汁 (一関小のみ)オレンジ	一関東中	さば												塩			663	24.2	22.3	1.7	
15	麦ご飯 牛乳 だし巻き卵 かりぼり チキンカレー (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)オレンジ		卵									片栗粉	砂糖	油	めんつゆ	酢	塩	676	26.9	18.8	2.3	
16	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 干草和え じゃがいものみそ汁		鶏肉	豚肉				玉ねぎ	にんにく	生姜	大根	砂糖	片栗粉		塩	しょうゆ	みりん	レモン果汁	631	23.7	17.8	1.8
19	ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが すまし汁 いちごのムース(乳・卵なし)		ほっけ												塩				648	25.6	15.8	1.9
			豚肉					にんにく	玉ねぎ	グリーンピース		じゃが芋	砂糖	しらたき	油	しょうゆ	酒		797	31.0	17.2	2.4

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更内容については各学校へ確認をお願いいたします。

※献立は、都合によって変更する場合があります。