令和5年

4月 こんだてよていひょう

一関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 ミネラル	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) 炭水化物(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今年度の給食がスタートしました。給食センターでもおいしく・楽しい給食で学校生活を応援していきたいと思います。1日3食の食事をしっかり食べることで、生活にリズムが生まれ1日を元気に過ごすことができます。	kcal g g g	764 kcal 33.1 % 19.5 % 2.6 g
	鮭の味噌マヨネーズ焼き	鮭 みそ		にんじん パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ(卵なし)	塩 白ワイン こしょう			
	じゃがピーマン炒め	ベーコン		にんじん ピーマン		じゃがいも	油	しょうゆ 塩 こしょう			
	若竹汁	なると 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ えのきだけ			しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	でこぽん				でこぽん						
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			牛乳・乳製品は、骨や歯をつくり丈夫にするカルシウムが多く、吸収率も高いので、アレルギーのない人にはおすすめの食品です。今は、生涯で一番成長する時期なので、しっかり食べたいですね。	613 kcal 32.0 g 15.9 g 1.8 g	789 kcal 39.9 % 18.4 % 2.4 g
	鶏ささみのレモンソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 三温糖	油	しょうゆ レモン汁			
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	酢			
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう ねぎ 大根 しめじ	小麦粉 片栗粉		かつおだし			
	お祝いクレープ(舞川中のみ)	豆乳			いちご	米粉 砂糖	油				
11 火	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳			パン			汁物が入っている食缶は、斜めに傾けるとフタに付いている水分がこぼれて、廊下や階段を汚すことがあります。汁の食缶は斜めにしないように気を付けて運びましょう。	608 kcal 22.9 % 26.3 % 2.6 g	814 kcal 30.2 % 33.0 % 3.7 g
	ハンバーグトマトソースがけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく	片栗粉 三温糖	油	ケチャップ しょうゆ 塩			
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう 酢			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ			コンソメ 塩 しょうゆ			
	オレンジ				オレンジ						
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			食物アレルギーとは、原因になる食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、具合が悪くなることです。食物アレルギーがある人が近くにいる場合には、具合が悪くなったりしないように、みんなで気を付けましょう。	779 kcal 26.8 % 22.9 % 2.1 g	838 kcal 32.7 % 26.0 % 2.7 g
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん			
	五目きんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう 切干大根	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 唐辛子			
	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 なめこ 玉ねぎ ねぎ			塩 煮干しだし			
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉 砂糖	油				
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			木曜日は、「麦ごはん」の日です。給食の麦ごはんには、麦の他にビタミンB１がとれる「強化米」も入っています。麦には、おなかをきれいにする働きのある食物せんいがたっぷり入っているので、しっかり食べましょう。	610 kcal 28.7 % 17.2 % 1.7 g	778 kcal 35.3 % 20.0 % 2.1 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩			
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	油	しょうゆ 煮干しだし			
	オレンジ(一関小、南小、弥栄小のみ)				オレンジ						
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスもついています。手についた細菌が口から入る事のないように、給食時間の前には手をきれいに洗いましょう。	691 kcal 22.7 % 23.3 % 2.1 g	895 kcal 28.8 % 28.0 % 2.9 g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー こしょう			
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			骨や歯の材料となるカルシウムを運んでくれるのが、ビタミンDです。ビタミンDが多く含まれるのは、いわし・鯖・かつお・レバー・干し椎茸等です。太陽の光に当たることで、体の中でビタミンDを作ることもできます。	620 kcal 26.1 % 17.6 % 2.2 g	745 kcal 29.7 % 18.8 % 2.7 g
	いわしのごま味噌煮	いわし みそ				砂糖 片栗粉	ごま	みりん			
	なめ茸和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし えのきだけ			しょうゆ めんつゆ			
	五目汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ 干し椎茸	こんにゃく		しょうゆ 塩 煮干しだし			
	でこぽん(一関小・東中のみ)				でこぽん						
18 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			給食のパンは、１００%岩手県産の小麦粉で作られています。2種類の小麦粉がつかわれ、６０%が「ゆきちから」、４０%が「銀河のちから」という名前の小麦粉です。	607 kcal 23.9 % 21.2 % 2.6 g	785 kcal 30.3 % 27.0 % 3.6 g
	チキンナゲット	鶏肉		にんじん		砂糖 片栗粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	ポパイサラダ	まぐろフレーク		ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ		油	しょうゆ こしょう 塩 レモン汁			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉	油	コンソメ こしょう コーンスープの素			
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			玉ねぎは、辛み、甘み、うま味が三拍子そろい、料理を作る時には欠かせない食材の一つです。玉ねぎを切ると涙がでますが、この成分には体の疲れをとってくれる働きがあります。	583 kcal 27.7 % 16.6 % 1.9 g	742 kcal 33.8 % 19.2 % 2.6 g
	赤魚の照り焼き	赤魚			しょうが			しょうゆ 酒 みりん			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも しらたき		しょうゆ 酒 みりん			
	味噌けんちん汁	豆腐 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しめじ ねぎ	つきこんにゃく	油	煮干しだし 酒			
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米		塩	食事の前のあいさつは「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。たくさんの食べ物や、食事にかかわる人たちに、ありがとうの気持ちを込めてあいさつができるといいですね。	605 kcal 20.9 % 16.1 % 2.1 g	754 kcal 24.8 % 17.7 % 2.7 g
	五目卵焼き	卵		にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	砂糖 片栗粉		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし			
	茎わかめの炒め煮	鶏肉 大豆	茎わかめ	にんじん	キャベツ	しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 唐辛子			
	ワンタンスープ	豚肉 みそ		チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 塩			
	でこぽん(南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、舞川中のみ)				でこぽん						

※献立は都合により変更する場合があります。

今年度より、給食のない日について献立表への記載をしないこととなりました。
給食のない日等については、学校からのお知らせをご覧ください。ご理解をお願いいたします。

令和5年

4月 こんだてよていひょう

一関市立真滝学校給食センター

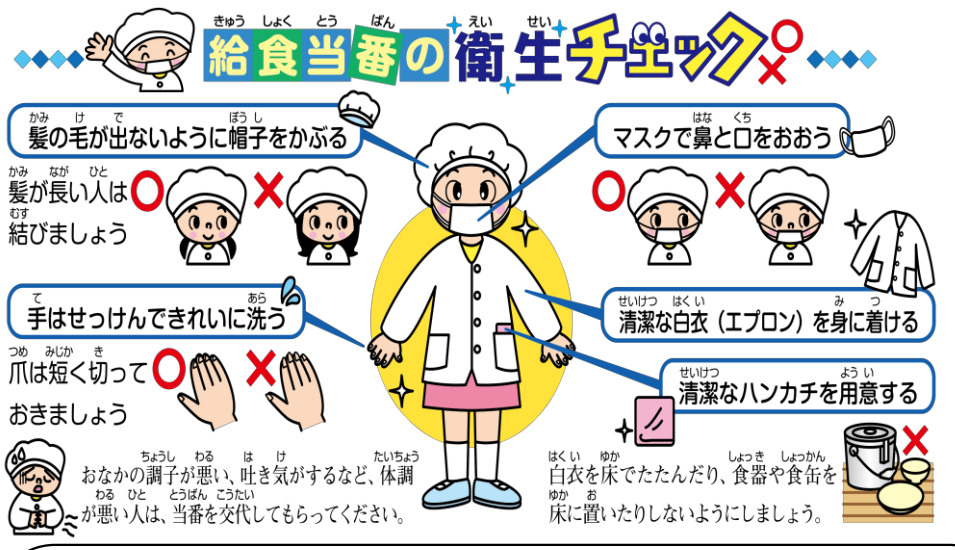
日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 ミネラル	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) 炭水化物(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだりして脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めるので、1日を元気にスタートすることができます。	656 kcal 22.2 % 20.2 % 2.0 g	826 kcal 29.2 % 25.4 % 2.6 g
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	春雨 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 塩			
	春雨の中華和え			にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	玉ねぎ たけのこ 椎茸 ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ 酒 鶏だし スープストック 豆板醤			
24 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、食べ物の消化吸収を助けたり、満腹感を得られるので、食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させる等、たくさん良いことがあります。今日もよくかんで食べましょう。	636 kcal 26.8 % 18.1 % 2.2 g	777 kcal 30.7 % 20.6 % 2.8 g
	ししゃもフライ	ししゃも			しょうが	パン粉 小麦粉	油	塩			
	かみかみ和え	いか		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		煮干しだし			
	オレンジ				オレンジ						
25 火	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			色の濃い野菜には、にんじん・トマト・ブロッコリーなどがあり、皮膚や粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には、玉ねぎ・きゅうりなどがあり、ストレスに負けない体をつくります。	603 kcal 27.8 % 27.2 % 2.9 g	801 kcal 35.7 % 34.1 % 4.0 g
	フランクフルト	フランクフルト			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	ケチャップ 赤ワイン			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		にんじん ブロッコリー	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ いんげん	じゃがいも	油	スープストック シチューの素			
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			食事をするとき正しい位置に食器を置いて食べていますか?ごはんは左側、汁物は右側に置いてください。そして食べる姿勢にも注意しましょう。マナーを守って気持ち良い食事を心がけたいですね。	640 kcal 24.0 % 21.8 % 2.0 g	808 kcal 29.1 % 25.6 % 2.7 g
	さばのごま味噌焼き	さば みそ			しょうが 生姜	砂糖		めんつゆ 酒			
	筑前煮	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸	つきこんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	春雨のすまし汁	豆腐		小松菜	白菜 えのきだけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし			
27 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			給食のみそ汁には、主に煮干しで「だし」をとります。みそは、一関で作っている「弥生みそ」と「栄養強化みそ」を使っています。煮干しのだしから「うまみ」が出るので、おいしくなります。	593 kcal 25.8 % 20.4 % 1.6 g	784 kcal 33.4 % 26.0 % 2.0 g
	鶏肉の朝鮮焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ			
	かりぽり和え	大豆		にんじん	大根 キャベツ きゅうり なす れんこん 枝豆 しそ	砂糖		しょうゆ 塩			
	大根と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 えのきだけ ねぎ			煮干しだし			
	オレンジ（南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、舞川中のみ）				オレンジ						
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の汁物に入っている「めかぶ」は、わかめの根本の部分です。わかめは海藻で、食物せんいがたくさん含まれます。しっかり食べて、午後も元気に活動しましょう。	644 kcal 25.7 % 19.7 % 1.9 g	780 kcal 30.3 % 21.8 % 2.1 g
	焼き餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉	ごま油	しょうゆ 塩 みりん			
	回鍋肉	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ にんにく しょうが		油	しょうゆ 酒 豆板醤 テンメンジャン			
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	白菜 えのきだけ ねぎ	片栗粉		しょうゆ こしょう 中華スープ			

※献立は都合により変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食当番の衛生チェック



＝ 3月の食材産地 ＝

- ねぎ（茨城）・にんじん（岩手）・キャベツ（一関）・きゅうり（高知）・大根（一関）・ごぼう（青森）
- 白菜（茨城）・玉ねぎ（北海道）・しいたけ（一関）・なめこ（一関）・小松菜（一関）・しめじ（長野）
- ほうれん草（一関）・えのき茸（宮城）・乾燥きくらげ（国産）・じゃがいも（北海道）・さつま芋（茨城）
- ピーマン（沖縄・高知）・もやし（福島）・いよかん（愛媛）・でこぽん（熊本）・バナナ（フィリピン）
- 柚子果汁（埼玉）・大豆水煮（国産）・たけのこ水煮（国産）・冷凍コーン（国産）・冷凍トマト（岩手）
- 切干大根（国産）・干し椎茸（国産）・冷凍グリンピース（アメリカ）・冷凍ブロッコリー（エクアドル）
- 冷凍むき枝豆（タイ）・おろしにんにく（国産）・おろし生姜（国産）・わかめ（国産）・さば（国産）
- 鮭（国産）・さわら（メキシコ）・ほっけ（アラスカ）・かつお（国産）・かつおだし（鹿児島）
- 煮干（千葉）・液冷凍卵（岩手）・豚肉（岩手）・ベーコン（デンマーク）・鶏肉（一関・岩手）
- ヨーグルト（岩手）・豆腐（国産）・油揚げ（国産）・おから（一関）・マカロニ（カナダ）
- こんにゃく（群馬）・しらたき（群馬）・みそ（一関・国産）・つきこん（群馬）・しらたき（群馬）

※学校給食食材の放射性物質測定は令和４年度で終了しました。

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第２条より抜粋・要約

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
3. 明るい社会性と協同の精神を養う。
4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
6. 伝統的な食文化を理解する。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。