



# 4月こんだてよていひょう

☆給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう！  
☆学校給食について知ろう！



□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ	
	小学校 (5学級)	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			
18 (水)	工	748 936	ごはん	いかナゲット (小・中 2個)	いか たらすりみ	ぎゆうにゆう			さとう こむぎこ かたくりこ	ごはん	ラード 油	しお	<b>いかナゲット</b> いかとたらすりみ身を使用したい かの形をしたナゲットです。カ レーをつけながら食べても良いで すよ。
	た	24.4 28.6											
	脂	24 28.2											
	塩	3.3 4.3											
19 (木)	工	569 730	麦 ごはん	さわらのみそだれがけ	さわら みそ	ぎゆうにゆう		にんにく	かたくりこ さんおんとう	麦ごはん	ごま油	しょうゆ さけ しおこうじ	<b>毎月19日は「食育の日」</b> この日は家族そろって食卓を囲む 日にする、など食について考え、 実践してみてください。
	た	25.8 31.8											
	脂	15.1 17.6											
	塩	2.1 2.8											
20 (金)	工	612 775	ごはん	鶏のから揚げ	とり肉	ぎゆうにゆう		にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	ごはん	油	しょうゆ さけ	<b>とり肉</b> とり肉は皮膚や粘膜を丈夫にするビタミン Aと良質なたんぱく質が含まれていま す。それに野菜を組み合わせると肉に不 足しているビタミンCや食物繊維を補う ことができます。
	た	26.1 31.8											
	脂	15.9 18.7											
	塩	2.0 2.6											
23 (月)	工	612 773	ごはん	肉じゃが	ぶた肉	ぎゆうにゆう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも こんにやく さんおんとう	ごはん	油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	<b>毎月3のつく日はカミカミ献立</b> 岩手県では肥満予防及び改善につな がる習慣として「カミカミ運動」を 推進しています。給食でもよく噛ん で食べる献立を取り入れていきま す。
	た	24.0 29.2											
	脂	14.0 15.9											
	塩	2.4 2.8											
24 (火)	工	630 746	食パン	いちごジャム		ぎゆうにゆう		いちご	さとう 水あめ	パン	油	しお トマトケチャップ 中濃ソース	<b>ブロッコリー</b> ブロッコリーは給食でよく登場する野菜です。 野菜の中でもビタミンCと鉄分が多く含まれま す。ブロッコリーを食べると不足しがちな鉄分 を効果よく摂取することができます。
	た	27.0 31.2											
	脂	22.7 25.4											
	塩	2.8 3.4											
25 (水)	工	670 851	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き	さけ	ぎゆうにゆう	パプリカ パセリ	たまねぎ		ごはん	マヨネーズ	しょうゆ	<b>菜の花</b> 春をつける食材として親しまれている菜 の花。ほろ苦さと甘みのある独特の風味 が特徴です。菜の花を選ぶ時は、蕾が密 集しており、葉や切り口がみずみずしく ハリのあるものを選びと良いです。
	た	30.3 37.4											
	脂	20.1 23.8											
	塩	1.9 2.3											
26 (木)	工	648 835	麦 ごはん	チキンみそカツ	とり肉 みそ	ぎゆうにゆう			パンこ こむぎこ	麦ごはん	油	しお こうしょう	<b>沢煮椀</b> かつおとこんにぶでしっかりだしをとりま す。千切りにした豚肉と野菜をだし汁で煮 て、薄味に仕上げた汁です。沢煮椀の沢は 方言で「たくさん＝沢山」という意味が あります。
	た	24.5 30.2											
	脂	22.5 26.9											
	塩	2.1 2.7											
27 (金)	工	636 800	ごはん	舘ヶ森高原豚の塩こうじ焼き	ぶた肉	ぎゆうにゆう				ごはん	しおこうじ さけ みりん しょうゆ	<b>米めん</b> 一関産の米粉を使った米めん です。給食ではサラダに使用しま す。もちっとした米めんの食感が サラダを引き立ててくれます。	
	た	25.3 30.9											
	脂	17.8 20.4											
	塩	1.9 2.3											

※栄養価の表示について <工>：エネルギー (kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)

**給食なしの日**

- 【永井小…23(月)】
- 【涌津小…毎日あります。】
- 【油島小…23(月)、25(水)、26(木)】
- 【花泉小…23(月)~27(金)】
- 【老松小…20(金)】
- 【金沢小…23(月)~26(木)】
- 【黄海小…16(月)~18(水)、26(木)】
- 【花泉中…16(月)~23(月)】
- 【一関中…13(金)~18(水)、23(月)】
- 【桜町中…23(月)】

