



3月こんだてよていひょう

卒業おめでとう



☆1年間の給食を振り返ろう

口は岩手県産、○印は一関産です。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 (4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	たんすいかぶつ 炭水化物			しじつ 脂質																										
11 (月)	エ	650	830	減量 ごはん 	ぎゅうにく 牛肉コロッケ 	ぎゅう肉 だいた	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	油 ぎゅう脂	しょうゆ しお	はる しゅん 春が旬のわかめ 三陸沿岸のわかめは今が旬です。2月 から5月ごろが最盛期ですが、寒い時 期に生えてくる新芽が一番おいしいと いわれています。給食のわかめも三陸 産です。																										
	た	26.8	34.2										わかめサラダ	まぐろフレーク	わかめ	きゅうり(だいこん) とうもろこし	さんおんとう	ごはん	ごま	しょうゆ																		
	脂	18.0	23.0										カレーうどん	とり肉	にんじん こまつな	ねぎ	ほしいたけ	うどん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん みりん みりん	しょうゆ																		
	塩	2.0	2.5																																			
12 (火)	エ	547	-	丸パン 	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン だいた	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ	じゃがいも	油	トマト キャップ コンソメ しお こしょう	コールスローサラダ かきたまスープ	パブリカ たまねぎ えのきたけ	かたくりこ	マヨネーズ しお しょうゆ	コールスローはキャベツを千切りやみじん切り にしてドレッシング(マヨネーズ)であえたサラ ダです。海外ではバーベキューやフライドチ キン、ハンバーガーの付け合せになることが多 いサラダで、オランダ語が語源だそう です。今日は、はくさいを使いました。																						
	た	23.4	-																																			
	脂	21.3	-																																			
	塩	2.7	-																																			
13 (水)	エ	637	-	ごはん 	とり 鶏肉じゃが	とり肉	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ	しめじ	油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	おかか和え ベーコンとほうれん草のみそ汁	ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	3のつく日 何回噛みますか? カミカミ献立の日です。一口何回かんで 食べていますか?よくかんで食べると消 化を助けるだけでなく、記憶力アップや 肥満予防、虫歯予防にも役立ちます。																							
	た	23.6	-																																			
	脂	16.6	-																																			
	塩	2.0	-																																			
14 (木)	エ	564	-	麦 ごはん 	たら の ピリ辛焼き	たら	ぎゅうにゅう 牛乳	にんにく	しょうが	ごま油	トウバンジャン しょうゆ みりん さけ	ごほうと豆もやしのそぼろ炒め わかめのみそ汁	にんじん	ごほう だいすもやし しょうが	こんにやく さんおんとう	みそ わかめ	にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも	かつお・煮干し	みぞ汁のだし 給食のみそ汁やすまし汁は、たっぷりの だし(主にかつお・煮干・こんにやく)をと り、作っています。だしがきいている と、薄味でもおいしく食べられます。																	
	た	24.3	-																																			
	脂	13.1	-																																			
	塩	2.0	-																																			
15 (金)	エ	605	-	ごはん 	マーボー豆腐	とり肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ	さんおんとう かたくりこ	油 ごま油	ピーフンサラダ はくさいとベーコンのスープ	にんじん	きゅうり もやし きくらげ	ピーフン さんおんとう	パブリカ	たまねぎ	はくさい	さけ 中華だし しょうゆ コチュジャン	しょうゆ す	今年度の給食最終日です! 1年間をふりかえり、好きな食べものはな まましたか?苦手な食べものはへりましたか? バランスを考えて食べることができましたか? 楽しく食事をする事ができましたか?食 事は一生づく大切なことです。																	
	た	21.7	-																																			
	脂	17.5	-																																			
	塩	1.8	-																																			

※栄養価の表示について 《エ: 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

(給食最終の日より前で
給食のない日)

- 【永井小...1日(金)】
- 【涌津小...4日(月)、5日(火)】
- 【油島小...4日(月)】
- 【花泉小...4日(月)、5日(火)】
- 【老松小...なし】
- 【金沢小...なし】
- 【黄海小...4日(月)、5日(火)】

給食最終の日

そつぎょうおめでとう。
みんな元気でね。

- 【永井小...12日(火)】
- 【涌津小...14日(木)】
- 【油島小...15日(金)】
- 【花泉小...15日(金)】
- 【老松小...14日(木)】
- 【金沢小...15日(金)】
- 【黄海小...15日(金)】

★2月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射性セシウム134	放射性セシウム137
1 2月5日	不検出(<6)	不検出(<9)
2 2月13日	不検出(<5)	不検出(<8)
3 2月21日	不検出(<6)	不検出(<9)
4 2月25日	不検出(<5)	不検出(<8)

【参考】厚生労働省が定めた食品中の放射
性物質基準値
〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕
平成24年4月1日施行
飲料水 10
牛乳 50
一般食品 100
乳児用食品 50
○本測定は、トライアスレーケルファインダー(シンチレーション放射線核種
簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう測定時
間を設定し測定しております。
○測定結果の表示について
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇)」と表示し、カッパ内の
<(不等号記号)のあとに、測定された検出下限値の数値を表示しております。
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下
限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり
「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含ん
でいるということではありません。

2月使用食材の産地

《野菜・果物》

はくさい(花泉町)、にんじん(茨城県)、キャベツ(一関市、平泉町、茨城県)、だいこん(花泉町、千葉県)、じゃがいも(北海
道)、さつまいも(千葉県)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(花泉町、千葉県、埼玉県)、ごぼう(岩手県)、きゅうり(宮崎県、鹿児島
県、高知県)、かぶ(宮城県)、にら(福島県、栃木県)、大豆もやし(岩手県)、もやし(岩手県)、しめじ(富山県、新潟県)、え
のきたけ(長野県、新潟県)、なめこ(花泉町)、赤パブリカ(韓国)、オレンジ(米国)、りんご(一関市)、いよかん(長崎県)

《冷凍食品》

トマトピューレ(一関市)、おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、チンゲンサイ(国産)、ほうれん草(国産)、
小松菜(国産)、ホールコーン(国産)、さといも(国産)、ブロッコリー(国産)、ブロッコリー茎(エクアドル)、カリフラワー(メキ
シコ)、グリーンピース(ニュージーランド)、4色ピーマン(国産)、さやいんげん(米国)、だいこんの葉(宮崎県)、油揚げ(国産)、
茹で大豆(岩手県)、大豆ミート(国産)、おから(北米)、生揚げ(北米)、しらす(愛知県)、ハンバーグ(国産)、さんま筒切り
身(岩手県)、ウインナー(国産)、ハム(国産)、液卵(国産)、鶏肉だんご(宮崎県)、いわし開き(北海道)、ホキフライ
(国産)、のり塩ポテトコロッケ(国産)、カレー風味のキャベツメンチカツ(国産)、ちくわの磯辺天(北米)キムチ(国産)

《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、鮭(岩手県)、たら(アラスカ)、さば(ノルウェー)、さ
さみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにやく(群馬県)、豆腐(北米)、豆乳(岩手県)、凍り豆腐(国産)、たけ
のこ水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、マッシュルーム(国産)、ほしいたけ(国産)、切り干し大根(国産)、片栗粉(国産)、
味付けおかか(千葉県)つぼ漬(国産)、カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、レモン果汁(米国)、
ゆず果汁(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、トマトダイス缶(イタリア)、福豆(国産)、大麦(国産)、
米めん(一関市)