



4月こんだてよていひょう



菜の花

☆給食の準備、後片付けの仕方覚えよう！ ☆学校給食について知ろう！

※ 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。

※ 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)

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 650	中学校 830	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる				
	た 26.8 脂 18.0 塩 2.0	た 34.2 脂 23.0 塩 2.5			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
8 (木)	590 29.4 14.6 2.5	752 35.1 16.9 3.1	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 干草和え 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 ハム とうふ みそ わかめ	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	しょうが こまつな にんじん にんじん	キャベツ もやし とうもろこし きくらげ だいこん ねぎ えのきたけ	さんおんとう かたくりこ さんおんとう	麦ごはん ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ す しょうゆ す	今日から学校給食がはじまります！ 今年も、栄養まんてんの給食づくりを頑張ります。みなさんの好きな食べ物が1つでも増えますように！	
9 (金)	667 25.4 18.9 2.1	839 30.8 22.0 2.4	ごはん	豚かつのごまソースかけ しゃきしゃきサラダ 豆乳のみそ汁	ぶた肉 とり肉 油あげ みそ とうにゅう	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	トマト 4色ピーマン にんじん にんじん だいこんの葉	きゅうり レモン果汁 さんおんとう	パンこさとう こむぎこ じゃがいも さんおんとう	油 ごま	しょうゆ しょうゆ す しょうゆ す	大豆づくしのみそ汁 豆乳、油揚げ、みそはどれも大豆からつくられます。みそ汁に豆乳を入れることで味がまろやかになります。	
12 (月)	614 27.7 16.1 1.5	771 33.5 18.3 1.9	ごはん	ハンバーグの和風ソースがけ 菜の花のごま和え 沢煮椀	とり肉 ぶた肉 ぶた肉	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	こねぎ たまねぎ しょうが なのはな にんじん にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	じゃがいも かたくりこ さんおんとう こんにゃく	しょうゆ しょうゆ さけ ごま しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	知ってた？市の花「菜の花」 一関市の花は「菜の花」です。そのことにちなんで、給食の食器にも描かれています。	
13 (火)	630 24.9 29.3 3.3	795 30.8 34.2 4.4	丸パン	メンチカツ チキンと豆のサラダ ポトフ	ぶた肉 とり肉 ウインナー	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ とうもろこし にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし だいこん かぶ たまねぎ しめじ	パンこ さとう こむぎこ さんおんとう	油 しょうゆ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	3のつく日は「カミカミ献立」 (カミカミマークが目印です！) 岩手県では肥満予防・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。そこで、3のつく日はよくかんで食べる献立を取り入れます。	
14 (水)	683 26.3 21.8 1.9	865 32.1 25.7 2.5	ごはん	館ヶ森ポークの塩こうじ焼き すき昆布と豆もやしの炒め煮 生揚げのみそ汁	ぶた肉 油あげ 生あげ みそ	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	にんじん にんじん だいこん葉	だいずもやし きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ	こんにゃく さんおんとう じゃがいも	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	すき昆布 すき昆布は、海でとれた昆布を湯通しし、裁断機で2~3mmの幅に切り、せいろの上に平らにした後、乾燥させてつくります。	
15 (木)	643 26.2 18.1 2.1	841 34.3 23.1 2.9	麦ごはん	たまごの甘酢あんかけ 春の米めんサラダ 中華スープ	たまご とり肉 とうふ 焼き豚	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	こねぎ しょうが にんじん にら チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たけのこ しょうが もやし ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ さんおんとう さんおんとう	油 ごま ごま油 ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米めんサラダ 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。	
16 (金)	624 25.3 17.8 2.1	804 30.7 20.7 2.8	ごはん	いわしの梅煮 きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	いわし かつおぶし とうふ みそ	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	わかめ にんじん	きゅうり きりぼしだいこん だいこん たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう	水あめ さとう さんおんとう こんにゃく	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	栄養バランスのお手本「学校給食」 学校給食は、成長期のみなさんに栄養をしっかりとってもらいつつ、栄養バランスのよい食事の手法となるように考えられています。	
19 (月)	616 28.5 12.9 2.4	772 34.5 14.3 2.8	ごはん	とり肉のさっぱり煮 おかか和え キャベツとわかめのみそ汁	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ わかめ	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ ねぎ	さんおんとう さんおんとう じゃがいも	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ミネラルたっぷり「わかめ」 わかめを食べると、骨を丈夫にするカルシウムや血液のもとになる鉄分をとることができます。	
20 (火)	613 24.7 26.0 2.9	832 32.2 34.2 3.8	むすびパン	とうふナゲットのトマトソースがけ (小2こ/中3こ) 野菜とウインナーのソテー コンソメスープ かわちばんかん	とうふ いとよりだい きんときだい ウインナー とり肉 かわちばんかん	ぎょうにゅう ぎょうにゅう ぎょうにゅう	トマト にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ フロッキー-き	さんおんとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも	油 オリーブ油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	火曜日はパンの日 毎週火曜日はパンの日です。岩手県産の小麦粉を使ったパンです。小麦の品種は「ゆきちから」と「銀河のちから」で、6対4の割合で作ります。

給食なしの日		1学期 給食開始日	給食なしの日		1学期 給食開始日	給食なしの日		1学期 給食開始日
永井小	8(木)、9(金)、19(月)	12(月)	老松小	8(木)、19(月)	9(金)	花泉中	8(木)~15(木)	16(金)
涌津小	19(月)	8(木)	金沢小	8(木)、9(金)、19(月)、27(火)、28(水)	12(月)	一関中	26(月)、27(火)	8(木)
油島小	8(木)、9(金)、26(月)~28(水)	12(月)	黄海小	8(木)、9(金)、12(月)、19(月)	13(火)	桜町中	なし	8(木)
花泉小	8(木)、9(金)、20(火)、21(水)、26(月)	12(月)						