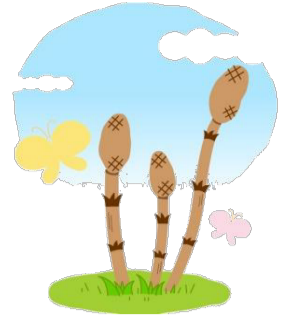




4月こんだてよていひょう

☆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 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)

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 小・中	中学校	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			
	エ 650	830			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 (水)	た 26.8 脂 18.0 塩 2.0	34.2 23.0 2.5	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりとかぶの梅ゆかり和え かしわ汁	さば みそ とり肉	ぎゆうにゆう	かぶの葉 にんじん みつば	きゅうり かぶ だいこん たけのこ しめじ	さとう さんおんとう こんにゃく	ごはん ごま油	みりん うめびしお しょうゆ ゆかり かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん	かぶ かぶの旬は春と秋があります。かぶは暑すぎず、寒すぎない涼やかな気候を好む野菜です。
22 (木)	エ 738 た 25.4 脂 23.5 塩 3.7	930 30.9 27.1 4.3	麦ごはん	オムレツ レモン風味サラダ ポークカレー	たまご ぶた肉	ぎゆうにゆう	4色ピーマン にんじん アスパラガス トマト	キャベツ レモン果汁 たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ さんおんとう じゃがいも	麦ごはん 油	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお しょうゆ す カレールー さけ しょうゆ ソース カレーこ こしょう	カレー お肉の多いカレー。月に1度は給食に登場します。今日は、豚肉をつかったポークカレーです。春に美味しいアスパラガスを彩りに入れました。
23 (金)	エ 700 た 25.2 脂 22.4 塩 2.3	839 30.3 25.9 3.0	赤飯	赤飯(ごま塩) 館が森ポークのしょうが焼き たけのこサラダ 菜の花のすまし汁 お祝いいちごゼリー	あずき ぶた肉 かつおぶし とうふ わかめ とうにゆう	ぎゆうにゆう	しょうが キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし なののはな だいこん えのきたけ いちご	こめ もち米 かたくりこ	ごま ごま油	しお さけ しおこうじ みりん しょうゆ しょうゆ かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお	入学・進級おめでとう献立 今日は、みなさんの進級・入学をお祝いしたいと思います。昔からお祝いごとに欠かせない「赤飯」や、春が旬の「菜の花」を使った汁もの、春のくだもの「いちご」をつかったお祝いいちごゼリーが出ます。花のような豆乳クリームがのっていますよ。	
26 (月)	エ 626 た 28.2 脂 14.9 塩 2.0	789 34.6 16.9 2.5	ごはん	いわしのレモン煮 筑前煮 かぶのみそ汁	いわし とり肉 みそ 油あげ	ぎゆうにゆう	レモン果汁 にんにく しょうが にんじん さやえんどう かぶの葉 にんじん	さとう こめこ こんにゃく さんおんとう	ごはん 油	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん かつお・煮干しだし	たけのこ たけのこは漢字で「筍」と書きます。「筍」の字は1旬(10日間)ほどで大きくなることから名付けられたといわれています。	
27 (火)	エ 588 た 24.9 脂 19.7 塩 3.2	767 31.7 23.5 4.1	黒糖 コッペ パン	とり肉とマカロニのトマト煮 花野菜サラダ 豆乳シチュー かわちばんかん	とり肉 とうにゆう ベーコン	ぎゆうにゆう	たまねぎ にんにく ブロッコリー パプリカ にんじん アスパラガス	マカロニ さんおんとう さんおんとう じゃがいも かわちばんかん	オリーブ油 パン	さけ コンソメ ドライパセリ しお こしょう す しお シチューフレーク コンソメ こしょう	かわちばんかん かわちばんかんは、さわやかなあまず甘酸っぱさが特徴です。果汁が多く、シューシーオレンジという別名もあります。	
28 (水)	エ 642 た 25.1 脂 17.2 塩 2.0	823 31.7 21.1 2.4	ごはん	白金豚きょうざ (小2こ/中3こ) 豆もやし中華和え タンメン風スープ	ぶた肉 だいたす ハム ぶた肉	ぎゆうにゆう	にら たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	こむぎこ さんおんとう さんおんとう かたくりこ	ごま油 ごま ごま油 ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ とりだし さけ しお こしょう	タンメン風スープ タンメン風スープは最初に具材を炒めることがポイントです。そして最後に隠し味のおろししょうがを入れていきます。	
29 (木)	昭和の白											
30 (金)	エ 711 た 26.6 脂 19.2 塩 1.9	880 31.9 22.6 2.5	減量 ごはん	かつおやわらかフライ アスパラのマヨレモンサラダ わかたけ若竹汁 ふたごかしわもち	かつお とり肉 とうふ わかめ あずき	ぎゆうにゆう	アスパラガス キャベツ とうもろこし レモン果汁 たけのこ ねぎ よもぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも しょうゆ じょうしんこ さとう	油 ごはん マヨネーズ	しお こしょう す かつお・こんぶだし しょうゆ しお しお	少し早いですが こどもの日献立です！ 行事食で使用する食材には意味や思いが込められています。例えば、若竹汁に使用するたけのこは、天を貫くようにまっすぐ伸びていき成長も早いことから、「すくすくと元気に育ってほしい」という願いが込められています。	

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)				