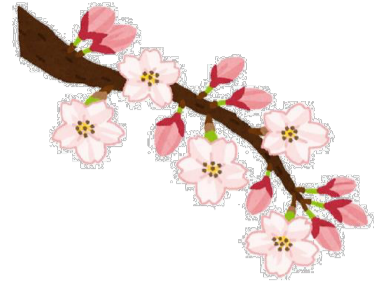


# 4月こんだてよていひょう



☆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！

※ 口は若手県産、○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 小学年	中学校 中学年	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			
	た 26.8	34.2			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			
8(金)	エ 634	805	ごはん	いわしの梅煮 ごま和え とんじる豚汁	いわし かつおぶし	ぎょうにゅう	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ ねぎ しめじ こんぼう	水あめ さとう	ごま	しょうゆ す うめペースト こんぶだし しょうゆ みりん かつお・煮干しだし しょうゆ さけ	今日から学校給食がはじまります！ みなさんの好きな食べ物1つでも増えますように！	
11(月)	エ 598	749	ごはん	とりにく鶏肉の照り焼き 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	しょうが こまつな にんじん	しょうが はくさい 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	ごま ごま油	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す かつお・煮干しだし	ミネラルたっぷり「わかめ」 わかめを食べると、腎臓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。	
12(火)	エ 637	805	丸パン	野菜コロッケ チキンと豆のサラダ ポトフ	だいす とり肉 ウインナー	ぎょうにゅう	にんじん グリーンピース にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも パン 水あめ さとう さんおんとう	油	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ コンソメ しお こしょう	火曜日はパンの日 毎週火曜日はパンの日です。若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。	
13(水)	エ 660	812	ごはん	ハンバーグの和風ソースがけ かわりきんぴら キャベツと鶏肉のみそ汁	とり肉 ぶた肉 とり肉 みそ油あげ	ぎょうにゅう	こねぎ にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	じゃがいも かたくりこ さとう こんにやく さんおんとう じゃがいも	ごま ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	3のつく日は「カミカミ献立」 (カミカミマークが自印です！) 若手県では肥満予防・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(木)	エ 640	820	麦ごはん	白金豚焼売(2個) 春の米めんサラダ 中華スープ	ぶた肉 だいす とり肉 とうふ 焼き豚	ぎょうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ たけのこ しょうが チンゲンサイ にんじん	こむぎこ かたくりこ さとう さんおんとう	油	しょうゆ しお ごま ごま油 しょうゆ とりだし さけ しお こしょう	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。		
15(金)	エ 590	747	ごはん	ますの塩焼き 肉じゃが 菜の花のすまし汁	ます ぶた肉	ぎょうにゅう	にんじん さやえんどう なのはな	たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも こんにやく さんおんとう	ごま 油	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん	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。	
18(月)	エ 614	781	減量ごはん	いわしのごまみそ煮 豆もやし炒め はっと汁	いわし みそ チキンハム とり肉 油あげ	ぎょうにゅう	4色ピーマン にんじん にんじん	まめもやし ほししいたけ だいこん ねぎ	さとう こめこ こんにやく さんおんとう こむぎこ	ごま 油	みりん しょうゆ みりん とりだし かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	はっと汁 「はっと」は若手県南地方の郷土料理で、県北では「ひつつみ」、全国的には「すいとん」と言われています。	
19(火)	エ 593	789	むすびパン	メンチカツ 花野菜サラダ 野菜スープ おめでとうデザート	ぶた肉 とり肉 ハム とり肉 とうにゅう	ぎょうにゅう	キャベツ たまねぎ プロッコリー パブリカ にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ プロッコリー-くき いちご	パン さとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも さとう 水あめ	油	しょうゆ しお す しお しょうゆ コンソメ さけ しお こしょう	入学・進級おめでとう献立 みなさんの進級・入学のお祝いの気持ちを込めて、今日はおめでとうデザートが出ます。豆乳プリンの中にカットしたいちごゼリーが入ったデザートです。	

	給食開始日	給食なしの日		給食開始日	給食なしの日		給食開始日	給食なしの日
永井小	11(月)	8(金)、25(月)	老松小	11(月)	8(金)、18(月)	花泉中	18(月)	8(金)~15(金)
涌津小	8(金)	25(月)	金沢小	12(火)	8(金)、11(月)、18(月)	一関中	11(月)	8(金)、25(月)
油島小	12(火)	8(金)、11(月)、18(月)、26(火)、27(水)	黄海小	13(水)	8(金)~12(火)、18(月)	桜町中	8(金)	25(月)
花泉小	12(火)	8(金)、11(月)、18(月)、20(水)、21(木)、25(月)						