



# 4月こんだてよていひょう

☆給食の準備、後片付けの仕方を見えよう！ ☆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 小学生	中学校 中学生	主食	牛乳	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		
	脂 18.0	23.0										
	塩 2.0	2.5										
20 (水)	エ 612	775	ごはん	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	ぶた肉	わかめ	たまねぎ しょうが	さんおんとう	油	しょうゆ さけ	かぶ
	た 25.0	30.9				とり肉	わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	さんおんとう		しょうゆ す	かぶの旬は春と秋があります。かぶは暑すぎず、寒すぎない冷涼な気候を好む野菜です。
	脂 15.7	18.1				みそ 油あげ		かぶの葉 たまねぎ えのきたけ			かつお・煮干しだし	
	塩 2.1	3.1						かぶの葉 にんじん				
21 (木)	エ 576	751	麦ごはん	牛乳	和風きんぴらつつみ焼き	ぶた肉	わかめ	たまねぎ ごぼう しょうが	さんおんとう	油	しょうゆ みりん	沢煮椀
	た 24.4	30.8				かつおぶし		こなつな にんじん	さんおんとう	油	しょうゆ みりん	千切りにした豚肉と野菜をだし汁で煮て、薄煮に仕上げた汁です。
	脂 14.8	17.5				ぶた肉		にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	さんおんとう	油	しょうゆ さけ	
	塩 1.7	2.1						にんじん さやえんどう	こんにゃく		しょうゆ さけ	
22 (金)	エ 732	888	ごはん	牛乳	オムレツ	たまご			さんおんとう	油	しょうゆ す	カレー
	た 25.7	30.8						4色ピーマン	さんおんとう		しょうゆ す	給食で大人気のカレー。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。
	脂 21.8	23.4						にんじん いんげん	じゃがいも		しょうゆ す	
	塩 3.4	3.4						たまねぎ しょうが にんにく			しょうゆ す	
25 (月)	エ 612	776	ごはん	牛乳	さわらのねぎ塩焼き	さわら		ねぎ しょうが	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ	アスパラガス
	た 27.9	34.1				ぶた肉		アスパラガス にんじん	さんおんとう	油	しょうゆ さけ	アスパラガスは春から初夏にかけて旬です。ただし、今は産地をか変えながら、秋口まで採れたてのものが食べられます。
	脂 16.6	19.0				みそ だいず		にんじん だいこん たけのこ しめじ			しょうゆ さけ	
	塩 1.7	2.1				とり肉		にんじん みつば			しょうゆ さけ	
26 (火)	エ 651	854	背割りコッペパン	牛乳	セルフサンド用ウインナー	ウインナー(ぶた肉)		たまねぎ	さんおんとう	油	しょうゆ す	豆乳シチュー
	た 24.1	30.8						プロッコリー	さんおんとう	油	しょうゆ す	給食のシチューやコーンポタージュは牛乳を使わずに豆乳を使用しています。
	脂 29.7	36.9						キャベツ とうもろこし	さんおんとう	油	しょうゆ す	
	塩 3.5	4.7						にんじん アスパラガス	じゃがいも		しょうゆ す	
27 (水)	エ 684	881	ごはん	牛乳	春巻き	とり肉		たまねぎ キャベツ	さんおんとう	油	しょうゆ さけ	春巻き
	た 24.9	30.8				ぶた肉		たまねぎ キャベツ にんにく	かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ	春巻きは中国料理の点心の一種です。千切りの豚肉やたけのこ、しいたけ、にらなどを炒めてしょうゆなどで味付けした具材を小麦粉でつくった皮で包んで揚げた料理です。
	脂 21.2	26.3						にんじん 4色ピーマン			しょうゆ さけ	
	塩 1.9	2.3						チンゲンサイ にんじん	こむぎこ さとう		しょうゆ さけ	
28 (木)	エ 646	830	麦ごはん	牛乳	3色そば	とり肉		えだまめ とうもろこし しょうが	さんおんとう	油	しょうゆ さけ	3色そば
	た 26.7	33.0				たまご だいず		キャベツ きゅうり	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ	とりの茶色、卵・とうもろこしの黄色、枝豆の緑をつかった3色そばは、ご飯がすすむおかずです。
	脂 18.5	22.0						にんじん こねぎ	じゃがいも		しょうゆ さけ	
	塩 2.1	2.7						たまねぎ			しょうゆ さけ	
29 (金)	昭和の日											

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)					