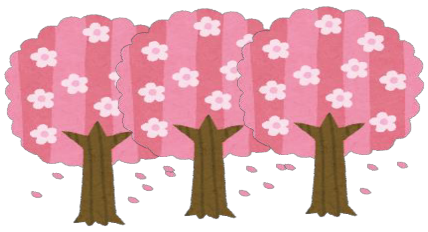
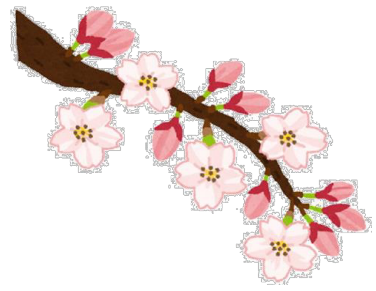


4月こんだてよていひょう



☆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！

※ □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） 小学校中学年	中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	おもな材料とはたらきによる分類 主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム		主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物		6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
10(月)	エ 650	830	ごはん		いわしのレモン煮	いわし		ぎゅうにゅう		レモン果汁 しょうが にんにく	さとう こめこ	ごはん		しょうゆ みりん こしょう	**今日から学校給食が始まります！**
	た 26.8	34.2			ごま和え				こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん	さんおんとう		ごま	しょうゆ みりん	みなさんの好きな食べ物が１つでも増えますように！
	脂 18.0	23.0			生揚げと豚肉のみそ汁	ぶた肉 生あげ みそ			にんじん こねぎ	たまねぎ	じゃがいも			かつお・煮干しだし さけ しょうゆ	
	塩 2.0	2.5													
11(火)	エ 752		コッペパン		鶏肉のパン粉焼き	とり肉		ぎゅうにゅう			パンこ	パン	マヨネーズ オリーブ油	つぶマスタード しおこうじ さけ ドライパセリ バジル	**火曜日はパンの日**
	た 34.3				ツナと豆のサラダ	ツナ (まぐろフレーク) だいず				きゅうり キャベツ えだまめ レモン果汁 とうもろこし	さんおんとう			しょうゆ す	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。
	脂 30.2				ジュリエンヌスープ	ベーコン			にんじん さやえんどう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			しょうゆ コンソメ しお こしょう	
	塩 3.6				いちごジャム					いちご	さとう 水あめ				
12(水)	エ 658	788	ごはん		肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉 ぶた肉		ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	ごはん	油	しょうゆ しお	**かしわ汁**
	た 27.0	31.8			カラフルサラダ	チキンハム			4色ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり	さんおんとう			しょうゆ す	かしわ汁は大分県の郷土料理です。鶏肉、ごぼうをつかい、しょうゆと酒で味付けした汁物です。
	脂 19.4	20.6			かしわ汁	とり肉 こおりどうふ			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく			かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん	
	塩 1.2	1.7													
13(木)	エ 618	791	麦ごはん		鶏肉のみそだれがけ	とり肉 みそ		ぎゅうにゅう		にんにく	さんおんとう かたくりこ	麦ごはん		しょうゆ さけ	**3のつく日は「カミカミ献立」（カミカミマークが目印です！）**
	た 25.8	31.9			肉じゃが	ぶた肉			にんじん さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さんおんとう		油	しょうゆ さけ みりん	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のつく日は意識してよくかんで食べましょう。
	脂 21.9	26.2			けんちん汁 カミカミ	とうふ 油あげ			にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ			油	かりゅうこんぶだし しょうゆ さけ しお	
	塩 1.9	2.1													
14(金)	エ 639	809	ごはん		あんかけ花型豆腐ハンバーグ	とり肉 とうふ おから		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ	ごはん	油	しょうゆ みりん しお	**入学・進級おめでとう献立**
	た 26.1	32.6			千草和え	チキンハム			こまつな にんじん	キャベツ もやし きくらげ	さんおんとう		オリーブ油	しょうゆ す	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。
	脂 17.8	21.1			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ			にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう				かつお・煮干しだし さけ しょうゆ	
	塩 2.0	2.4			おめでとうデザート	とうにゅう				いちご	さとう 水あめ				
17(月)	エ 608	765	ごはん		鶏肉の照り焼き	とり肉		ぎゅうにゅう		しょうが	かたくりこ さんおんとう	ごはん		さけ みりん しょうゆ	**感じますか？だしのうま味**
	た 26.9	32.8			豆もやしの炒め煮	ハム			ピーマン にんじん	だいずもやし ほししいたけ	こんにゃく さんおんとう		油	しょうゆ みりん とりだし	給食の汁物は、煮干し・かつお節・こんぶなどでだしをとります。鼻のうま味やみそ、しょうゆの味の奥に、だしのうま味があります。感じますか？
	脂 20.5	24.1			キャベツとわかめのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				かつお・煮干しだし	
	塩 2.4	2.8													
18(火)	エ 589	768	背割りコッペパン		セルフサンド用ウインナー	ウインナー (ぶた肉)		ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	さとう	パン	油	しお ケチャップ コンソメ こしょう ドライバジル	**セルフサンド**
	た 24.9	32.1			ブロッコリーとキャベツのサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さんおんとう		オリーブ油	しょうゆ す しお	今日は背割りコッペパンにウインナーやサラダなどを挟んで食べるとおいしいですよ！
	脂 25.2	30.3			豆乳シチュー	とり肉 とうにゅう			にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ	じゃがいも			シチューフレーク さけ コンソメ こしょう	
	塩 3.2	3.9													
19(水)	エ 616	804	ごはん		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ (たら・ぐち)	あおさ	ぎゅうにゅう		しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	ごはん	油	しょうゆ みりん しお	**茎わかめ**
	た 25.5	31.9			かわりきんぴら	ハム	くきわかめ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さんおんとう		油 ごま	さけ しょうゆ みりん	今日のかわりきんぴらにはわかめの茎の部分を使用しました。歯ごたえがいいのでよくかんで食べよう。
	脂 18.2	23.2			野菜と鶏肉のみそ汁	とり肉 みそ 油あげ			にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ				かつお・こんぶだし さけ しょうゆ	
	塩 2.5	3.0													

	給食開始日	給食なしの日
花泉小	12(水)	10(月)、11（火）、24（月）、26（水）～28(金)
黄海小	12(水)	10(月)、11（火）、17（月）
花泉中	12(水)	10(月)、11（火）
一関中	10(月)	24(月)
桜町中	10(月)	24(月)

献立表をご活用ください

献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。

献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。