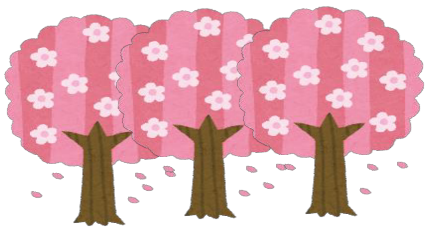
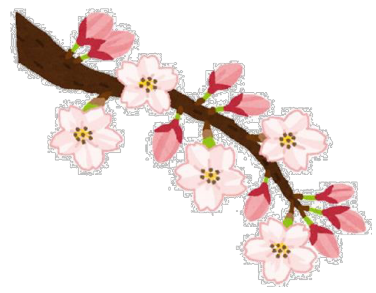


4月こんだてよていひょう



☆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	栄養価基準値（文科省基準）中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	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	調味料	ひとくちメモ
20（木）	エ 609 た 26.3 脂 20.5 塩 2.7	762 30.7 23.1 3.0	麦ごはん		ハンバーグの和風ソースがけ	とり肉 ぶた肉		ぎゅうにゅう	こねぎ	たまねぎ にんにく　しょうが	じゃがいも かたくりこ さとう	麦ごはん		しょうゆ　さけ しお かつお・煮干しだし ケチャップ みりん	**塩昆布** ごはんのお供にはもちろん、和え物、漬け物、炒め物にも使える塩昆布。常備しておくと便利な食材ですね。
					野菜の塩昆布和え		しおこんぶ		ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし				しょうゆ　みりん	
					なめこ汁	とうふ　みそ			にんじん	なめこ だいこん ねぎ				かつお・煮干しだし	
					毎日骨太MBPベビーチーズ		チーズ								
21（金）	エ 695 た 25.6 脂 24.9 塩 4.2	863 32.1 28.8 4.8	減量ごはん		チキンナゲット（小2こ/中3こ）	とり肉 おから		ぎゅうにゅう			パンこ こめこ さとう	ごはん	油	しょうゆ　しお	**カレー** 給食で大人気のカレー。月に1度は給食に登場します。カレーの中には、一関市産のトマトピューレを使用しています。
					福神漬け入りサラダ				にんじん	もやし　きゅうり きりぼしだいこん 福神づけ(だいこん なす れんこん　なたまめ　しそ)	さとう			しょうゆ す　しお	
					野菜カレー	ぶた肉　だいず			にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが　にんにく	じゃがいも		油	カレールウ　さけ ソース　カレーこ しょうゆ　こしょう	
24（月）	エ 611 た 27.6 脂 16.3 塩 1.8	747 31.9 18.3 2.0	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	**ごま** 一粒が小さい「ごま」ですが、脂質やたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄と栄養はたっぷりつまっています。
					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	
					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	
25（火）	エ 596 た 27.8 脂 20.3 塩 2.6	770 35.4 24.8 3.3	むすびパン		鶏肉とペンネのトマト煮	とり肉		ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス	たまねぎ　にんにく	マカロニ さんおんとう	パン	オリーブ油	ケチャップ さけ　コンソメ しお　こしょう	**バナナ** バナナは食べてすぐエネルギーになりやすく、ビタミンやミネラル、食物せんいも豊富です。手軽に食べられるので、ちょっとおなかがすいた時におすすめの果物です。
					花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー	さんおんとう			す　しお	
					コンソメスープ	ウインナー			にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ	じゃがいも			しょうゆ　コンソメ しお　こしょう	
					バナナ					バナナ					
26（水）	エ 620 た 25.1 脂 18.3 塩 2.0	802 31.8 22.0 2.3	ごはん		白身魚フライのごまソースがけ	たら		ぎゅうにゅう	トマト		パンこ　水あめ こむぎこ さんおんとう	ごはん	油 ごま	しお　ソース	**沢煮椀** 千切りにした豚肉と野菜をだし汁で煮て、薄味に仕上げた汁ものです。
					きゅうりとわかめの酢のもの	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 しお	
					沢煮椀	ぶた肉			にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ　ほししいたけ	こんにゃく			かつお・こんぶだし しょうゆ さけ　しお	
27（木）	エ 606 た 26.7 脂 17.8 塩 1.9	774 33.1 20.7 2.4	麦ごはん		餃子（2こ）	ぶた肉 だいず		ぎゅうにゅう	にら	キャベツ にんにく　しょうが	こむぎこ もち米こ さとう	麦ごはん	油	しょうゆ　しお こしょう	**キムチ** 「キムチ」は韓国語で「つけもの」の意味です。地域や季節によりさまざまな特色があり、その数100種類以上にもなるそうです。
					とり肉と野菜の中華炒め	とり肉			にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし にんにく	かたくりこ		ごま油	しょうゆ　さけ しおこうじ　とりだし しお　こしょう	
					キムチスープ	ぶた肉 とうふ　みそ	こんぶ		にんじん チンゲンサイ	だいこん　キャベツ ねぎ　キムチ(はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが)	さとう		ごま油	しょうゆ とりだし　さけ	
28（金）	エ 602 た 27.4 脂 17.0 塩 2.3	761 33.4 19.7 2.8	ごはん		豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		ぎゅうにゅう		たまねぎ　しょうが	さんおんとう かたくりこ	ごはん	油	しょうゆ　さけ しおこうじ　みりん	**しゃきしゃきサラダ** しゃきしゃきサラダはじゃがいものゆで加減が難しい料理です。
					しゃきしゃきツナサラダ	ツナ (まぐろフレーク)			にんじん	きゅうり	じゃがいも さんおんとう		す	しょうゆ	
					豆腐とわかめのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ		にんじん	たまねぎ しめじ　ねぎ				かつお・煮干しだし	

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

チェックしよう！ 給食当番の身支度

- 爪は短く切ってありますか？
- ハンカチを用意しましたか？
- 石けんで手を洗いましたか？
- 白衣はきれいですか？
- マスクをきちんとつけていますか？
- 帽子（三角巾）から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。