

## LEZU

☆<br />
輸ごはんを<br />
食べよう!

※ 栄養価の表示について た:たんぱく質(g) エ:エネルギー(kcal)

塩:食塩相当量(g)

脂:脂質(g) No.1 ※ 口は岩手県産、 とはたらきによる勞鰲 こんだて営 材料 もな 小学校 中学年 I 650 830 \*\*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 調味料 ひとくちメモ 学菜•湔菜•活物 ぎゅう た 26.8 34.2 曜 主食 2辩 3辩 4辯 5辭 6辩 にゆう 脂 18.0 23.0 (デザート) たんぱく質 カルシウム たんすいかぶっ ビタミンA ビタミンC 脂質 塩 2.0 2.5 今日は、少し早い「こどもの日」給食です! みなさんが元気に過ごせますように☆ こどもの凸献立です! 鶏肉 大豆 玉ねぎ にんにく 豚肉 しょうゆ みりん 酒 塩 コショウ げんりょう 減量 こいのぼりハンバーグ 砂糖 片葉粉 油 ぎょうじょく しょう 行事食で使用する食材には意味や思い しょうが エ 616 782 が込められています。例えば、汁物に ごはん しょうゆ めんこ Ø 小松菜のお浸し のり 小松菜 人参 砂糖 ごま ご もやし キャベツ た 22.3 28.2 しょう 使用のたけのこは、天を貫ぐように は たけのこ ねぎ まっすぐ伸びていき成長も早いことか 豆腐 油揚げ 白菜 脂 16.8 20.4 月 h たけのこのみそ汁 煮牛しだし 入参 にら しめじ ら、「すくすくと<sup>ぜんき</sup>に*苓*ってほし 塩 1.9 2.2 い」という顔いが込められています。 みそ 米粉 砂糖 かしわもち (みそあん) 2日は一斉研修のため、すべての学校で給食がありません arbarbarbarba arbarbarbarbar バランスよく食べよう! かつお昆布だし しょう ゆ みりん 酒 酢 塩 ごはん あぶら た もの ふく えいようそ しゅるい りょう た食べ物に含まれる栄養素の種類や量は、食 郭 鶏肉 砂糖 片葉粉 ねぎ 土し椎茸 エ 597 749 、物によて違いがあります。 「肉は好きだけ た 23.8 29.2 うに こは めかぶとキャベツの和え物かつお節 キャベツ きゅうり たじそドレッシンク ど、野菜は嫌い」と言っている人はいません めかぶ 脂 17.4 20.0 <sup>すっきら</sup> か?好き嫌いしないで、いろいろな食べ物を ゆ 豆腐 みそ 油揚げ 1.9 塩 1.8 う 大様のみそげ たいこん 大根 ねぎ えのきだけ 煮干しだし しっかり<mark>を</mark>べましょう。 じゃがいも ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 豆板醤 コ ショウ 玉ねぎ セロリ しょ うが にんにく あぶら油 人参 游岗 大芸 背割り チリコンカン チリコンカン ぎ I 567 757 コッペ ゆ 9 パン た 26.6 34.7 じゃがいも チリコンカンとは、アメリカでよく<sup>を</sup> こんじん 人参 マヨネー 塩 コショウ ポテトサラダ きゅうり コーン 砂糖 べられている料理のひとつです。 豊や 脂 22.9 28.0 火 ゆ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ ひき肉、紫ねぎを炒め、チリパウダー 塩 2.3 3.0 キャベツ 玉ねぎ し ベーコン こんじん 人参 マカロニ ABCスープ めじ ブロッコリー茎 などを加えて煮込みます。 パン粉 小麦 粉 砂糖 げんりょう 豚肉 大豆 油 カレーライス セルフカツカレー(とんかつ) ごはん ぎ エ 694 887 カレーフレーク 中濃 ソース ケチャップ コショウ 玉ねぎ エリンギ が版め Ø かぶら油 10 ッ。 皆さんは、カレーが好きですか?もともとイ じゃがいも カレーライス た 25.9 31.8 しょうが にんにく うに は ンドを記心にした熱帯地方の光冷が養べてい キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ 大豆 青大豆 なた豆 脂 23.1 27. h 水 たものです。数十種類もの香辛料を配合して 砂糖 ごま しょうゆ 塩 カリポリ和え Ø 塩 2.4 3.1 の家庭のカレーはどんな味ですか? オレンジ オレンジ が麦 小麦粉 砂糖 かたくり粉 でんぷん しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 コショウ 玉ねぎ しょうが にんにく ごま油 一日を元気にスタート あんかけ焼売(2個) 藤肉 大豆 人参 # エ 588 742 ごはん ごま ごま 麦 Ø ハム 人参 ちなきな 砂糖 いまでは、額ご酸を食べてから学校に来ています。 もやし きゅうり しょうゆ 酢 バンサンスー た 21.0 25.5 油 ごは ますか?朝ご骸を養べると、胃腸が動き始 に チンゲン菜 人 脂 15.4 17.2 白菜 たけのこ ねぎ しょうゆ 中華スーフ ストック コショウ 木 台湾 わかめ め、体温が上がって体全体が自覚めていきま わかめスープ Ø 塩 1.5 1.9 す。朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に ヨーグル スタートしましょう! スクールヨーグルト ェ 646 819 ごはん さばしみそ 砂糖 片栗粉 しょうが しょうゆ 酒 さばを使った慣用句 さばのみそだれがけ 12 た 27.5 33.8 こは ごぼう キャベツ マヨネーズ ごま ごま油 しょうゆ 「さばを読む」は数字をごまかす意味 ごぼうサラダ ショウ きゅうり コーン 脂 24.2 28.9 金 として、江戸時代から使われているそ 豚肉豆腐みそ油揚げ チンゲン菜 人 塩 2.1 2.5 う 大根 ねぎ にんにく 煮手しだし 潜 チンゲン菜と骸肉のスタミナみそ丼 うです。 コーンフレーク パン粉 マヨネーズ ごはん 鶏肉のコーフレーク焼き ぎ しょうゆ みりん 鶏肉 にわとりが生む卵の数は? エ 640 807 ゆうに 15 た 28.4 34.5 しょうゆ 酢 塩 製肉 こんじん 人参 じゃがいも ごま油 にわとりは、およそ1昏に1個の巓を違んで は シャキシャキサラダ きゅうり コショウ 脂 19.2 22.3 月 います。1弱のにわとりが全む鯖の籔は、 小松菜 かぶの はさい 白菜 かぶ しめじ しょうゆ チキンコン ソメ コショウ 塩 2.0 2.6 洋風弧スープ たまご 卵 かたくりこ 23~27時間に1個といわれています。 ベーコン 人参 しょうが に パン粉 小麦 ケチャップ しょう 玉ねぎ 油 オリー 結びパン あじ トクト 給食の準備 アジフライトマトソースがけ I 626 829 粉砂糖 ゆ 乾バジル 塩 16 た 26.0 33.2 キャベツ きゅうり アスパラガスのサラダ う アスパラガス 脂 25.5 31.6 ぶかもしれません。しかし、豁後は準備から 火 北海道シチューフレー ク ベシャメルソース フレーク 白ワイン ゆ かぼちゃ 人参 | 養芹付けまで含めた時間です。 表まりを替っ 塩 2.7 3.6 あぶら 油 鶏肉 宝ねぎ パンプキンポタージュ パセリ てみんなで蕩労じて繁しく養べましょう。 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし たけのこ ごぼう え ごはん セルフたけのこご節の具 製筒 揺り しらたき あぶら油 人参 最後の一粒まで I 584 729 もやし キャベツ ゆ ゆう 小松菜 人参 17 小松菜のゆず香和え 砂糖 しょうゆ た ぉ あと じぶん しょっき み みなさん、食べ終わった後、自分の食器を見てい かつお節 ごは た 22.8 27.3 <sub>はん</sub> ますか?ご飯つぶは残っていませんか?おかずの 脂 14.4 16.4 水 なめこ汁 とうふ ひそ じゃがいも h 人参 煮干しだし <sub>のこ</sub> 残りはついていませんか?食器をきれいに返して ゆう 塩 2.0 2.2 った。うりいん くれると調理員さんたちも嬉しいです。ごはんも <sub>しょっき</sub> おかずも食器をきれいに食べましょう! バナナ バナナ ェ 595 765 菱 ますの塩焼き ぎ 食べ物の豆知識「ふき」 ます ゆ 18 ごはん た 28.1 34.5 うに しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 しらたき 砂 ふきは、日本で全まれた野菜で、全国の山や は ごま 油 わらび たけのこ 前菜煮 ぁぶらぁ 油揚げ 人参 ふき 脂 18.9 22.2 野に生えています。冬の寒さが残る春先に 木 ゆう 豆腐 豚肉 ひょっこりと鑚を出す「ふきのとう」はふき 大根 ねぎ ごぼう じゃがいも つ 上がは 人参 かつお昆布だし 酒 干し椎茸



- 花泉小…2(火)
- 黄海小…2(火)、22(月) 花泉中…2(火)、15(月)
- 一関中…2(火)、15(月)、16(火)、17(水)
- 桜町中…2(火)、15(月)
- この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。