一関市花泉学校給食センター

こんだてひょう

☆一年間の給食をふり返ろう！

※ 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)　No.1

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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。

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
	エ 650	830											
	た 26.8	34.2											
	脂 18.0	23.0											
	塩 1.9	2.4											
小学生の皆さんへ「卒業・進級お祝い給食」													**今日は、小学生の皆さんへお祝い給食**
1 金	エ 667	809	ごはん	MILK	鶏のパン粉焼き	鶏肉		ぎゅうにゅう		パン粉	ごはん	マヨネーズ オリーブ油	マスタード 塩こうじ 酒 乾パセリ 乾バジル
	た 27.2	32.4			大根サラダ	鶏ささみ	わかめ 昆布 茎わかめ 寒天		大根 きゅうり コーン 枝豆			ごま ごま油	青じそドレッシング 酢
	脂 25.2	22.7			卵スープ /バナナ（中のみ）	豆腐 卵		小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ /バナナ	かたくり粉			しょうゆ コンソメ コショウ
	塩 1.8	2.0			お祝いケーキ（小のみ）	豆乳			いちご	グラニュー糖 米粉 水あめ			みりん 塩
一日遅れの「ひな祭り給食」													**1日遅れのひな祭り給食**
4 月	エ 619	756	ごはん	MILK	にしんのみぞれ煮	にしん		ぎゅうにゅう	大根	砂糖 米でんぷん	ごはん		しょうゆ みりん 塩
	た 23.0	26.9			なばなの和え物	卵		つぼみ菜 人参	もやし	砂糖 でん粉		油	しょうゆ めんつゆ かつお節エキス 昆布だし 塩
	脂 16.9	19.3			すまし汁	豆腐	わかめ	人参 みつ葉	大根 えのきだけ	麩			しょうゆ かつおだし 昆布だし みりん 塩
	塩 2.2	2.6			桜餅				桜の葉	もち米 小豆 砂糖 水飴			塩
5 火	エ 592	748	小：コッペパン 中：きな粉揚げパン	MILK	きな粉揚げパン（中のみ）	きな粉		ぎゅうにゅう		砂糖	パン	油	塩
	た 24.6	30.1			肉団子（2個）	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖		油	しょうゆ 酢 塩 コショウ
	脂 21.7	29.5			ウインナーとカリフラワーの炒めもの	ウインナー		人参	玉ねぎ カリフラワー コーン			オリーブ油	しょうゆ コンソメ 塩 カレー粉 コショウ
	塩 2.6	3.3			マカロニスープ /ブルーベリージャム（小のみ）	鶏肉		人参	白菜 セロリ /ブルーベリー	じゃがいも マカロニ /水あめ 砂糖		オリーブ油	しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 コショウ
6 水	エ 695	849	ごはん	MILK	ほうれん草オムレツ	卵		ぎゅうにゅう	ほうれん草	砂糖 でん粉	ごはん	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩
	た 25.1	29.5			フレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり カリフラワー	砂糖		油	酢 塩 コショウ
	脂 20.8	23.7			野菜カレー /花みかん	豚肉 豚レバー		ブロッコリー トマト水煮 人参	玉ねぎ コーン しょうが にんにく /みかん	じゃがいも		油	カレールー ケチャップ 中濃ソース 酒 コショウ
7 木	**学校の行事等が重なったため、すべての学校で給食がありません**												
8 金	エ 642	788	ごはん	MILK	スタミナ納豆	納豆 豚肉		ぎゅうにゅう	にら	ねぎ にんにく	ごはん	ごま油 油	しょうゆ 酒 豆板醤
	た 26.7	31.7			ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー 人参	キャベツ コーン	砂糖		ごま	しょうゆ
	脂 19.2	21.9			さつまいものみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ	さつまいも			かつおだし 昆布だし
	塩 1.9	2.3											
11 月	エ 627	777	ごはん	MILK	テリヤキハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		ぎゅうにゅう	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 じゃがいも	ごはん	油	しょうゆ みりん 酒 トマトケチャップ 塩 コショウ
	た 22.6	26.6			花野菜のマヨサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖		マヨネーズ	塩 コショウ
	脂 20.0	22.7			小松菜と油揚げのみそ汁 /花みかん	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜 人参	大根 白菜 /みかん				かつおだし 昆布だし
	塩 1.9	2.3											
12 火	エ 661	―	きな粉揚げパン	MILK	（きな粉揚げパン）	きな粉		ぎゅうにゅう		砂糖	パン	油	塩
	た 28.9				ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		油	ケチャップ オイスターソース しょうゆ 赤ワイン コショウ
	脂 28.7				イタリアンサラダ			ブロッコリー パプリカ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン				イタリアンドレッシング 塩
	塩 2.7				豆乳スープ	ウインナー 豆乳 白いんげん		ほうれん草 人参	白菜				ベシャメルソースフレーク 北海道シチューフレーク コンソメ 塩 コショウ
13 水	エ 611	―	ごはん	MILK	鯖のみそだれがけ	鯖 みそ		ぎゅうにゅう	しょうが	砂糖 中ざら糖 かたくり粉	ごはん		しょうゆ 酒
	た 26.8				かわりきんぴら	ハム	茎わかめ	人参	ごぼう	つきこん 砂糖		油 ごま	しょうゆ みりん 酒
	脂 19.9				にらとキャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		人参 にら	キャベツ たけのこ ねぎ				かつおだし 昆布だし
	塩 1.9												
14 木	エ 611	―	麦ごはん	MILK	油淋鶏	鶏肉		ぎゅうにゅう		かたくり粉 小麦粉 砂糖	ごはん 麦	油 ごま油	しょうゆ 塩こうじ 酢 酒
	た 23.2				春野菜の塩昆布和え		昆布	つぼみ菜 人参	キャベツ もやし			ごま油	しょうゆ みりん 塩
	脂 21.9				春雨スープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜 人参	たけのこ ねぎ えのきだけ	春雨			しょうゆ 中華スープストック 塩 コショウ
	塩 2.1												

今日は、小学生の皆さんへお祝い給食

今日は、小学生のみなさんへお祝い給食としてケーキがついています。美味しく食べてもらえたら嬉しいです。今のクラスや先生と一緒に給食を食べられるのもあとわずかとなりましたね。私たちは、今も昔もお客さんをもてなすときや仲間と絆を深めるとき、よく一緒に食事をします。残りわずかな給食時間を楽しく過ごしてもらえたらいいなと思っています。

1日遅れのひな祭り給食

3月3日のひな祭りは、おうちでどんなものを食べましたか？ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈って行われる行事です。「ひな人形」を飾り、「桃の花」や「ひしもち」をそなえて、白酒でお祝いします。今日は、春を告げる魚と言われる「にしん」や春の花「なばな」、「桜餅」を献立に取り入れました。季節を感じながら食べてもらえたら嬉しいです。

中学校は、きな粉揚げパン

今日は、中学校できな粉揚げパンです。アンコール給食でも「もう一度食べたいです」と書いてくれた人がたくさんいました。ココア揚げパンもリクエストが多かったのですが、今回はきな粉揚げパンです。美味しく食べてもらえたら嬉しいです。小学校は来週実施します！

我が家のカレーが一番！

「カレー」は、もともとインドを中心とした熱帯地方の人々が食べていたもので、辛みや香り、色などを出すために数十種類の香辛料を配合しているそうです。そして、その配合は各家庭で異なるそうで「我が家のカレーが一番！」と自慢しているそうですよ。

納豆を食べてねばり強く！

今朝も「納豆を食べてきた」という人はいますか？あわただしい朝でも、ご飯にかけてすぐに食べられる納豆は、手軽にしっかり栄養を摂ることができる優れものですね！

栄養満点「小松菜」

小松菜は、風邪などの病気にかかりにくくしてくれる栄養をたくさん持っています。今日は汁物に入っています。小松菜の栄養をもらって、みなさんも元気に過ごしましょう！

昔から人気！「揚げパン」

揚げパンは、昭和27年ころの給食にも登場していて、その時代でもとても人気のあるメニューだったそうです。調理員さんたちが、一生懸命作ってくれたので、味わいながらいただきましょう！

キャベツが美味しい季節です！

冬のキャベツは、葉がしっかりと巻かれ、ずっしりと感じるのに対して、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかく、生で食べるのがおすすめです。

今日が給食最終日

今年度の給食も今日で最後となりました。1年間、楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか？1つでも思い出に残る給食があったら嬉しいです。ありがとうございました！

2月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
ぶなしめじ	新潟	セロリ	愛知	冷凍いんげん	国産	木綿豆腐	岩手	かつお	国産
えのきだけ	新潟	パセリ	千葉	冷凍4色ピーマン	国産	油揚げ	岩手	鯖	ノルウェー
白菜	一関 千葉	さつまいも	千葉	冷凍ソテーオニオン	国産	大豆	岩手	赤魚	アメリカ
キャベツ	千葉 愛知	南部一郎かぼちゃ	一関	冷凍雪菜	宮城	青大豆	岩手	鰆	韓国
チンゲン菜	一関	みかん	静岡	煮干しだし	千葉	大豆ミート	国産	いわし	国産
小松菜	一関	バナナ	フィリピン	かつおだし	鹿児島	しらたき つきこん	国産	ぶり	岩手 国産 カナダ 米国
ほうれん草	一関	ぽんかん	静岡 愛媛	昆布だし	北海道	厚揚げ	国産 米国	ちくわ	アメリカ 日本
にんじん	千葉	デコポン	熊本 和歌山	春雨	国産	薄力粉	岩手	さきいか	国産
ねぎ	宮城 高知	いよかん	愛媛	ふのり	国産	かたくり粉	国産	かつお節	国産
じゃがいも	北海道	ゆず果汁	国産	芽ひじき	国産	豚肉	岩手	ささみフレーク	国産
大根	千葉	たけのこ水煮	国産	茎わかめ	国産	豚レバー	群馬	みそ	岩手 国産 カナダ 米国
ごぼう	青森	レンコン水煮	国産	カットわかめ	三陸	鶏肉	岩手	牛乳	一関
玉ねぎ	北海道	トマト水煮缶	イタリア	干し椎茸	岩手	ベーコン	岩手	卵	国産
きゅうり	宮城 高知	冷凍おろししょうが	国産	いりごま	北中南米	ウインナー	国産	米	一関
にら	栃木	冷凍おろしにんにく	国産	なめこ水煮	国産	ハム	カナダ		
かぶ	千葉	冷凍ブロッコリー	国産	白菜キムチ	国産				
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍 ホールコーン	国産	福神漬け	国産				

給食なしの日

- 花泉小…　6（水）、7（木）
- 黄海小…　7（木）、13（水）、14（木）
- 花泉中…　1（金）～14（木）
- 一関中…　7（木）、12（火）～14（木）
- 桜町中…　7（木）～14（木）

【給食最終日】
- 花泉小：3/14（木）
- 黄海小：3/12（火）
- 花泉中：2/29（木）
- 一関中：3/11（月）
- 桜町中：3/6（水）

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。