

こんだて よていひょう

【目標】

給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう

朝ごはんをしっかり食べよう



献立表は千厩学校給食センターのホーム

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	栄養成分			
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			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						
9 (水)	ごはん	アジのメンチカツ ほうれん草とささみの和え物 さつま汁	アジ スケソウダラ とうにゅう		たまねぎ	パンこ さとう	ごは ん	だし しょうゆ	今日から新しい学年での給食が始まりました。クラス替えや教室が変わるなどの変化に、わくわくしている人も多いのではないのでしょうか。給食も進級したことによって量が少し増える学年もあります。初めは多く感じるかもしれませんが、少しずつ食べ慣れていきましょう。	600	21.7	17.9	1.7	
10 (木)	むぎ ごはん	手作りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう おから		たまねぎ	パンこ てんさいとう かたくりこ	ごは ん むぎ	しお しょうゆ しょうゆ マスタード コンソメ しょうゆ しょうゆ	今日は、一関市産のお肉を使った手作りハンバーグです。一つ一つ大きさをそろえ、形を整えて焼きました。上にかかっているソースは給食センターの大きな釜で煮て作りました。ごはんによく合うので一緒に食べてください。	613	23.9	21.9	1.6	
11 (金)	ごはん	とりのからあげ ごまじゃこ和え 豆腐とわかめのみそ汁 (川崎中のみ) お祝いいちごゼリー	とりにく		しょうが	かたくりこ ごむぎこ	ごは ん	さけ しょうゆ しょうゆ かつおだし にぼしだし	きやべつやもやしなどの野菜に、ごまとお魚を加えた料理が、ごまじゃこ和えです。小さいけれど、ごまや小魚には私たちの体に必要な栄養が詰まっています。小魚は骨を丈夫にしたり、体をつくる働きがあります。給食は子どもたちの健康な成長を考えて作られています。苦手な食べ物があった場合でも、自分の体のためにひとくちはチャレンジしてみましょう。	583	25.5	17.2	1.8	
14 (月)	ごはん	ささみフライ 春雨サラダ とん汁	とりにく		しょうが	さとう パンこ でんぶん	ごは ん	しょうゆ ケチャップ しお す しょうゆ かつおだし にぼしだし さけ とうがらし	給食は、配ぜんや盛りつけがきれいだと、気持ちよく食べることが出来ます。盛りつけをする人はお皿のふちに臭がついたり、お皿からはみださないように気をつけましょう。また、日本の食事では、ごはんが左側、汁物は右側と置く場所が決まっていますので、正しく並べましょう。	640	22.6	18.6	2.0	
15 (火)	こくとう コッペ パン	トマトミートボール (ひとり2こ) 春きゃべつのサラダ コーンポタージュ お祝いいちごゼリー	とりにく		たまねぎ	パンこ さとう	あぶ ら	ケチャップ しお す ウスターソース ドレッシング コンソメ ルウ(乳入り) しお	毎週火曜日はパンの日です。学校給食のパンは、岩手県産のおいしい小麦粉で作られています。また、おかずやスープと合うように甘さもひかえめになっています。パンを食べる時には、そのままかぶりつくのではなく、手で小さくちぎってから口に投入します。そして、よくかんでから飲み込むようにしましょう。	594	20.9	22.4	2.3	
16 (水)	ごはん	サバの甘みそかけ ブロッコリーのごま和え 沢煮椀	サバ みそ		しょうが	さとう かたくりこ	ごは ん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお しょうゆ	ブロッコリーは植物のどこの部分を食べていると悪いですか？答えは花のつぼみと茎です。つぼみと茎とした部分はひとつひとつが全部花のつぼみなので、ブロッコリーはかみごたえのある野菜なので、満足感も得やすく食べすぎを防いでくれます。	637	23.9	23.7	1.9	
17 (木)	むぎ ごはん	春巻き キムチ和え たまごの中華スープ	ぶたにく		しょうが	さとう かたくりこ	ごは ん むぎ	しょうゆ しお しょうゆ す キムチドレッシング さけ しょうゆ とりだし オイスターソース	10月～5月の毎週木曜日は麦ごはんの日です。ごはんの中にある、茶色い線の入った粒が麦です。麦には、おなかの掃除をしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。もちもちとかみごたえもあるので、よくかんで食べましょう。	626	21.1	22.2	2.1	

4月使用予定の一関市産食材の紹介

小松菜・ほうれん草・米・牛乳・ぶた肉・とり肉・ベーコン・みそなど



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

こんだて よていひょう

【目標】

給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう
朝ごはんをしっかりと食べよう



献立表は千厩
学校給食セン
ターのホーム

一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	主食	牛乳	副食	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				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						
18 (金)	ごはん	牛乳	赤魚の照り焼き	アカウオ			しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ みりん	給食のみそ汁は、かつお節と煮干し でだしをとっています。だしとは、 かつお節や煮干し、昆布などを煮だ すことでうまみ成分が溶け出した汁 のことで、和食の基本となるだし を、給食をとおして学んでいきま しょう。	600	25.4	17.3	2.1
			肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく てんさいとう	ごま こめあぶら	さけ みりん しょうゆ					
			大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん きゃべつ		かつおだし にほしだし						
21 (月)	ごはん	牛乳	いわて純情メンチ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう		ウスターソース しお	給食では、1日に必要な栄養量の 1/3が摂取できるように献立を考え ています。残りの2/3の栄養量は給 食以外の食事とて必要がありま す。特に朝ごはんは1日のスタート に元気をくれる食事なので、ごはん やパンだけでなく、おかずも食べて きてください。	656	20.5	24.6	1.9
			梅おかか和え	かつおぶし		フロッキー にんじん	だいこん うめ	さとう	ごま	しょうゆ しお					
			なめこのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ たまねぎ きゃべつ	じゃがいも	かつおだし にほしだし						
22 (火)	しよく パン	牛乳	ポロニアハム	とりにく ぶたにく				さとう		しお ハーブ	学校の給食には毎日、牛乳がついま す。これにはちゃんとした理由があ ります。みなさんの体は今、一生の 中で一番成長する時期です。体の中 でも、骨や歯がしっかり成長するた めには、カルシウムという栄養が必 要です。牛乳にはこのカルシウムが 多く含まれていて、さらに吸収率も 高いので、給食に取り入れています。	552	23.6	22.3	2.6
			ポテトサラダ	ツナ			きゅうり	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	マスタード しお					
			マロニースープ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	たけのこ もやし しめじ	マロニー	コンソメ ウィン しょうゆ しお こしょう						
			ブルーベリー&アロエヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー アロエ	さとう							
23 (水)	ごはん	牛乳	アジのさんが焼き	アジ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	さとう		しょうゆ しお	アジのさんが焼きは千葉県の郷土料 理で、アジをたたいてミンチにし、 みそやねぎを混ぜ合わせて焼いたも のです。給食では、ねぎ以外にもた くさんの野菜を入れて、栄養がとれ るようにしています。給食をととし て、日本の様々な郷土料理を体験し てみましょう。	599	23.7	18.5	1.8
			切干大根のカレー粉炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	きりぼしだいこん たけのこ	てんさいとう	ごま こめあぶら	つゆ カレーこ しょうゆ みりん					
			どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター こめあぶら	さけ とうがらし					
24 (木)	むぎ ごはん	牛乳	とり肉のマーマレード焼き	とりにく			にんにく			マーマレードジャム しょうゆ しお ワイン	学校給食には、身支度、机拭き、料 理の盛り付け、トレイにのせた料理 を運ぶ、食事のマナー、箸や食器の 正しい持ち方、様々な食材や味つ け・料理の体験など、たくさんの学 びがあります。ぜひ給食を通して 様々な経験を重ね、心も体も成長さ せましょう。	612	24.3	21.4	1.9
			ごぼうとれんこんのごまサラダ	ツナ			ごぼう れんこん きゅうり えだまめ	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ					
			わかめと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	ごまつな にんじん	きゃべつ	じゃがいも	かつおだし にほしだし						
25 (金)	ごはん	牛乳	いわしのみそ煮	みそ	いわし			さとう		しお	きゃべつは世界中で食べられている 野菜のひとつです。そして、人類が 大昔から栽培してきた野菜のひとつ と考えられています。きゃべつは1 年中お店で売られていますが、今の 時期にとれるものは「春きゃべつ」 と呼ばれ、とてもやわらかくて甘い のが特ちょうです。	598	20.8	17.8	2.2
			きゃべつのごま酢和え		くわかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごま	す しょうゆ					
			はっと汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こむぎこ	こんぶだし つゆ かつおだし しお しょうゆ さけ とうがらし						
28 (月)	ごはん	牛乳	手作り松風焼き	とりにく みそ			たまねぎ ほししいたけ	パンこ てんさいとう		ごま さけ	ごぼうは薬草として中国から伝わり ました。その後、食用として栽培さ れるようになり、日常的に 食べられているのは世界中で日本と 韓国だけだそうです。ごぼうの香り や食感が外国人には合わず、「日本 人は木の根を食べている」と驚かれ たそうです。	610	25.6	18.4	1.9
			五目きんぴら	だいた さつまあげ		ピーマン にんじん	ごぼう	こんにゃく てんさいとう	ごま こめあぶら ごま	しょうゆ みりん とうがらし					
			きゃべつとじゃがいものみそ汁	とうふ みそ		ごまつな にんじん	きゃべつ	じゃがいも	かつおだし にほしだし						
30 (水)	ごはん	牛乳	オムレツ	たまご				さとう		す しお	カレーはもともとインドで食べられ ていた料理です。辛みや香り、色を出 すために数十種類もの香辛料が使われ るため、家庭によって味が違うので す。給食のカレーもおうちで食べる味 とは違っていると思います。様々な味 を体験して、味覚(味を感じる口のセ ンサー)を成長させましょう。	624	20.5	17.2	2.3
			かりぼりしお		こんぶ		きゃべつ きゅうり だいこん		ごま	しょうゆ					
			ポークカレー	ぶたにく		フロッキー にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも	こめあぶら	カレーウ カレーこ ケチャップ					