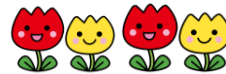


4月 こんだてよていひょう



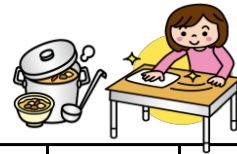
献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー(kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質
8水	ごはん 牛乳		牛乳				米		今年度の給食がスタートしました。給食センターでもおいしく・楽しい給食で学校生活を応援していきたいと思えます。1日3食の食事をしっかり食べることで、生活リズムが生まれ1日を元気に過ごすことができます。	603 kcal	765 kcal
	ピーマンの肉詰め	豚肉 卵		ピーマン	玉ねぎ にんにく		パン粉 砂糖 小麦粉	塩 こしょう 酒 ケチャップソース		25.4 g	31.7 g
	納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ			しょうゆ めんつゆ		16.0 g	18.6 g
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 こぼろ しめじ えのきだけ ねぎ		こむぎこ かんたくり 小麦粉 片栗粉	しょうゆ 酒 煮干しだし		1.9 g	2.4 g
9木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		よくかんで食べると、食べ物の消化吸収を助けたり、満腹感を得られるので、食べすぎを防止したり、脳が活性化して精神を安定させる等、たくさん良いことがあります。今日もよくかんで食べましょう。	618 kcal	807 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					しょうが 生薑	しょうゆ 酒 みりん		27.0 g	34.8 g
	五目きんぴら	豚肉		ピーマン にんじん	ごぼう 切り干し大根		砂糖 片栗粉 白滝 砂糖	しょうゆ みりん 唐辛子		18.2 g	22.6 g
	どさんこ汁	豚肉 豆腐(みそ)		にんじん	玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく		じゃが芋	コンソメ		1.9 g	2.4 g
10金	ごはん 牛乳		牛乳				米		牛乳・乳製品は、骨や歯をつくり丈夫にするカルシウムが多く、吸収率も高いので、アレルギーのない人にはおすすめの食品です。今は、生涯で一番成長する時期なので、しっかり食べたいですね。	698 kcal	880 kcal
	米粉春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸		こめこ はるさめ 米粉 春雨 砂糖 小麦粉	しょうゆ 塩		23.5 g	28.9 g
	かりぼりし和え	大豆 枝豆		にんじん	きゅうり キャベツ 大根 なす ねんごん		砂糖	しょうゆ 塩 酢		26.8 g	30.1 g
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐(みそ)		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが		砂糖 片栗粉	しょうゆ 鶏だし スープストック 麻婆ソース 酒		1.9 g	2.5 g
13月	ごはん 牛乳		牛乳				米		食事の前のあいさつは「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。たくさんのお世話や、食事にしかかわる人たちに、ありがとうの気持ちを込めてあいさつができるといいですね。	621 kcal	750 kcal
	きんぴら肉だんご	鶏肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが かつお 生薑 りんご 菜汁		砂糖	しょうゆ みりん 塩 酒 酢		20.1 g	23.1 g
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング		16.3 g	17.2 g
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 しょうが 干し椎茸 生薑		こむぎこ 小麦粉 かんたくり 小麦粉 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 スープストック		2.2 g	2.7 g
14火	ごはん 牛乳		牛乳				米		給食のパンは、100%岩手県産の小麦粉で作られています。2種類の小麦粉がつかわれ、60%が「ゆきちから」、40%が「銀河のちから」という名前小麦粉です。	605 kcal	771 kcal
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ		パン粉 砂糖	しょうゆ 塩		23.2 g	28.8 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ フレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		砂糖	しょうゆ 酢		22.0 g	27.6 g
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ しめじ		マカロニ じゃが芋	しょうゆ コンソメ こしょう		2.6 g	3.3 g
15水	ごはん 牛乳		牛乳				米		給食のみそ汁は、主に煮干しで「だし」をとります。みそは、一関で作っている「弥生みそ」と「栄養強化みそ」を使っています。煮干しのだしから「うまみ」が出るので、おいしくなります。	601 kcal	kcal
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉(みそ)					砂糖	しょうゆ 酒 みりん		24.5 g	g
	春雨の甘辛炒め	豚肉	ピーマン にんじん	キャベツ しめじ	春雨 砂糖			しょうゆ 酒 唐辛子		18.0 g	g
	なめこ汁	豆腐(みそ)	にんじん	なめこ 玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ				煮干しだし		1.9 g	g
16木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		木曜日は、「むぎごはん」の日です。給食のむぎごはんには、麦の他にビタミンB1がとれる「強化米」も入っています。麦には、おなかをきれいにする働きのある食物せんがいが入っているので、しっかり食べましょう。	631 kcal	kcal
	鯖のみそ煮	鯖(みそ)			しょうが 生薑		砂糖	しょうゆ 酒		25.4 g	g
	ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ		白滝 砂糖	しょうゆ 酒 みりん		23.9 g	g
	沢煮椀	豚肉	小松菜 にんじん	大根 こぼろ えのきだけ ねぎ				しょうゆ 酒 塩 みりん かつおだし		2.0 g	g
17金	ごはん 牛乳		牛乳				米		食事をするとき正しい位置に食器を置いて食べていますか?ごはんは左側、汁物は右側に置いてください。そして食べる姿勢にも注意しましょう。マナーを守って気持ちの良い食事を心がけたいですね。	592 kcal	764 kcal
	ほっけのピリッと焼き	ほっけ		にんにく 生薑			ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤		26.5 g	34.4 g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	じゃが芋 砂糖			しょうゆ 酒 みりん		17.6 g	21.1 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ(みそ)	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ				煮干しだし		1.9 g	2.6 g
20月	ごはん 牛乳		牛乳				米		食物アレルギーとは、原因になる食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、具合が悪くなることです。食物アレルギーのある人が近くにいる場合には、具合が悪くなったりしないように、みんなで気を付けましょう。	645 kcal	844 kcal
	揚げ餃子	豚肉	にら	キャベツ 玉ねぎ 生薑	こむぎこ 小麦粉 かんたくり 片栗粉		あぶら 油	しょうゆ 塩		22.2 g	27.9 g
	ビビンバ炒め	豚肉 卵	ほうれん草 にんじん	もやし(しいたけ)	砂糖			しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		22.8 g	29.2 g
	春雨スープ	豆腐(みそ)	モンブラン にら	白菜 ねぎ	春雨			めんつゆ 酒 塩 こしょう スープストック		2.0 g	2.8 g

※献立は都合により変更する場合があります。

4月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(g)	脂質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	脂質(g)	
21 火	コッパン 牛乳		牛乳				パン		汁物が入っている食缶は、斜めに傾けるとフタに付いている水分がこぼれて、廊下や階段を汚すことがあります。汁の食缶は斜めにしないように気を付けて運びましょう。	629 kcal 23.0 g 25.3 g 2.6 g	798 kcal 28.8 g 31.7 g 3.6 g	
	ハンバーグトマトソースがけ	鶏肉 豚肉				玉ねぎ にんにく トマト	じゃが芋 砂糖	油				しょうゆ 塩 ケチャップ
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ (節減)					酢 塩 こしょう
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし		油					コンソメ こしょう コーンスープの素
22 水	ごはん 牛乳		牛乳				米		色の濃い野菜には、にんじん・トマト・ブロッコリーなどがあり、皮膚や粘膜を丈夫にします。色の濃い野菜には、玉ねぎ・きゅうりなどがあり、ストレスに負けない体をつくれます。	626 kcal 24.6 g 20.8 g 2.0 g	810 kcal 31.5 g 26.0 g 2.4 g	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				にんにく 生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら油				しょうゆ 酒
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし	きょうりょう 砂糖		ごま				しょうゆ
	キムチ汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん たらこ	玉ねぎ えのきだけ 白菜 大根 ねぎ にんにく			ごま油	しょうゆ 酒 唐辛子 塩 煮干しだし			
23 木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだりして脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が覚めるので、1日を元気にスタートすることができます。	609 kcal 23.8 g 20.0 g 1.5 g	789 kcal 30.3 g 24.3 g 2.1 g	
	だし巻き卵	たまご					きょうりょう 砂糖 片栗粉	あぶら油				めんつゆ 塩
	キャベツの和風サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	きょうりょう 砂糖	マヨネーズ ごま	しょうゆ				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	つきこんにやく じゃが芋	あぶら油	しょうゆ 煮干しだし				
	いよかん (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中)						いよかん					
24 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだりして脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が覚めるので、1日を元気にスタートすることができます。	602 kcal 26.5 g 16.7 g 1.9 g	755 kcal 32.5 g 19.3 g 2.4 g	
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 ねぎ みそ					きょうりょう 砂糖					みりん 酒
	切り干し大根の炒め煮	あぶら油 揚げ		にんじん	切り干し大根 干し椎茸 大豆	きょうりょう 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん				
	わかめ汁	豆腐 みそ	わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ ねぎ							煮干しだし
	いよかん (一関小のみ)						いよかん					
28 火	むす結びパン 牛乳		牛乳				パン		玉ねぎは、辛み、甘み、うま味が三拍子そろい、料理を作る時には欠かせない食材の一つです。玉ねぎを切ると涙がでますが、この成分には体の疲れをとってくれる働きがあります。	591 kcal 29.8 g 20.9 g 2.7 g	736 kcal 36.5 g 24.8 g 3.5 g	
	白身魚フライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉	あぶら油	塩				
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	ケチャップ 塩 赤ワイン こしょう スープストック				
	きのこマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	白菜 えのきだけ しめじ 大根		マロニー	しょうゆ こしょう スープストック				
30 木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		1年の中で、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツとありますが、それぞれに特徴があります。冬キャベツは、歯ごたえがあって甘みがあり、これから旬の春キャベツは、菜らしくシャキシャキとして、冬のキャベツとは違ったさわやかさがあります。	663 kcal 21.8 g 22.1 g 2.2 g	856 kcal 27.7 g 27.7 g 2.9 g	
	ほうれん草オムレツ	たまご 卵					きょうりょう 砂糖 片栗粉	あぶら油				めんつゆ 塩
	こんにゃくサラダ		わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう				
	ポークカレー	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	カレールー ソース こしょう				

※献立は都合により変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

◇今年度の真滝学校給食センターは…
 小学校5校(一関小、滝沢小、南小、弥栄小、舞川小)、
 中学校2校(一関東中、舞川中)の約1,350食を担当
 します。所長、栄養教諭、事務、調理員合わせて20名の
 スタッフが力を合わせて、おいしい給食を目指します。

◇食物アレルギーについて
 一関市では児童生徒の
 安全性を最優先し、可能な
 範囲で除去食・代替食の
 対応を行っています。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心してたべられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や片付けをしましょう。

- トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。
- 爪は短く切っておく。
- 手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。
- 体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。
- 清潔な給食着を身につける。
★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。
- 髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。
★髪が長い人は結んでおく。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 重いもの、熱いものは協力して運ぶ。
- 食缶や食器がごなどを床に置かない。
- 一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。
30人分なら… 10人分
- 汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。