



こんだまびよう



給食センターのホームページからご覧いただけます。

※ O印は、一関市産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)	
		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				
		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	調味料		小学校	中学校	
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							
8水	ごはん	MILK	豚肉とキャベツの スタミナ炒め ごま和え あさりのみそ汁	豚肉 厚揚げ 青大豆 みそ あさり (みそ)	にら ほうれん草 (人参)	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし	かたくり粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん スープストック トウバンジャン しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:687 P:25.9 F:16.6 塩:2.1
9木	ごはん	MILK	ぎょうざの 甘酢あんかけ (3こ) 春雨サラダ めかぶスープ	豚肉 お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい・大豆粉) 豆腐 鶏肉	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし きゅうり	砂糖 小麦粉 かたくり粉 春雨 砂糖	小麦油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 しょうゆ 酢 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう	E:710 P:23.9 F:16.0 塩:2.4
10金	ごはん	MILK	あじフライ ひじきの炒り煮 高野豆腐のみそ汁	あじ 鶏肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 (みそ)	にら 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油	塩 中濃ソース しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:766 P:28.5 F:21.2 塩:2.2
13月	ごはん	MILK	春巻き 豆もやしのナムル みそワタンスープ バナナ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉 大豆粉 みそ	人参 小松菜 (人参)	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ 大豆もやし きゅうり	かたくり粉 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 酒 塩 チキンエキス オイスターソース 中 華スープストック しょうゆ こしょう	E:606 P:17.4 F:15.9 塩:1.7 E:756 P:20.3 F:18.7 塩:2.2
14火	横割りまる丸パン	MILK	トマトソースハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 大豆粉 ベーコン	人参 人参	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 白菜	じゃがいも 砂糖 かたくり粉 砂糖	ごま油 オリーブ油 大豆マヨネーズ	塩 ケチャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:535 P:22.2 F:21.3 塩:2.2 E:664 P:27.3 F:25.7 塩:3.2
～ 入学・進級お祝い献立 ～ お祝いの気持ちを込めて、春らしい料理を組み合わせました。みんなで仲良く、楽しい雰囲気でお楽しみください！										
15水	ごはん	MILK	春の鶏そぼろ ごはんの具 なめたけ和え なると入りすまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 おから 大豆ミート (みそ) なると (すけそうたら・いとよりだい) 豆腐 とうとう豆乳	人参 小松菜	干しいたけ しょうが もやし 白菜 えのきたけ	砂糖 砂糖 水あめ かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:579 P:22.4 F:15.2 塩:1.8 E:707 P:26.4 F:16.7 塩:2.2
16木	ごはん	MILK	キッシュ風オムレツ カリポリ和え ポークカレー	たまご 卵 大豆 青大豆 豚肉 豚レバー	人参 人参	かぼちゃ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 (大根 なす しそ れんこん)	じゃがいも 小麦粉 砂糖 砂糖	小麦油 ごま油	酢 塩 しょうゆ 塩 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース	E:655 P:24.6 F:21.4 塩:2.1 E:827 P:29.5 F:24.5 塩:2.8
17金	ごはん	MILK	さばのごまみそ焼き 白菜とのりの和え物 沢煮椀	さば みそ 豆腐 油揚げ	人参 人参	にんにく しょうが もやし 白菜 えのきたけ 大根 たけのこ ごぼう 干しいたけ ねぎ	砂糖 砂糖 こんにゃく	ごま	みりん 酒 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:629 P:23.9 F:23.1 塩:1.7 E:781 P:28.0 F:26.9 塩:2.2

4月使用予定の 地場産食材

- 一関市産 : 米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・トマトピューレ
- 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・青大豆・大豆ミート・もやし・大豆もやし



新小学3年生、5年生、中学1年生は、主食(ごはん・パン)の量が少し増えます。最初は、多く感じるかもしれませんが、少しずつ慣れていってくださいね♪		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E:エネルギー量(Kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)			
		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						
		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					
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校	
20月	ごはん	MILK	モウカザメの照り焼き きんぴられんこん なめこ汁	モウカザメ 豚肉 大豆 豆腐 (みそ)	MILK	しょうが れんこん 人参 ビーマン	しょうが れんこん 人参 ビーマン	砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 寒天粉 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:725 P:33.1 F:17.5 塩:2.2		
21火	米粉入 コッパ パン	MILK	豆乳クリーミーコロッケ かぼちゃとチーズのサラダ トマトスープ	豆乳 大豆粉 チーズ ベーコン 大豆	MILK	かぼちゃ きゅうり 人参 さやいんげん トマトピューレ	かぼちゃ きゅうり 人参 さやいんげん トマトピューレ	小麦粉 砂糖 パン粉 さつまいも じゃがいも マカロニ	大豆マヨネーズ オリーブ油	ゼラチン 塩 チキンエキス 酢 塩 こしょう ケチャップ コン ソメ スープス トック 塩 こ しょう	E:649 P:22.8 F:27.1 塩:2.1	E:755 P:26.4 F:29.6 塩:3.0
22水	ごはん	MILK	イカバーグ 野菜の塩昆布和え 豆腐だんごと 春雨のスープ ふりかけ	すけそうたら いか 昆布 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	砂糖 かたくり粉 砂糖 パン粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ 塩 ゼラ チン(調味料由来) 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう 塩 昆布エキス	E:558 P:23.5 F:11.8 塩:2.1	E:678 P:26.2 F:12.8 塩:2.6
23木	ごはん	MILK	厚焼き卵の そぼろあんかけ 梅おかか和え 豚汁	卵 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ 砂糖 砂糖	小麦 あぶら油	かつおだし 昆布だ し 酢 しょうゆ みりん 塩 酒 乾燥カリカリ梅 しょうゆ 煮干しだし 酒	E:582 P:24.7 F:17.6 塩:1.9	E:735 P:29.3 F:20.0 塩:2.4
24金	ごはん	MILK	ぶりの照り焼き 肉じゃが かぶのみそ汁	ぶり 豚肉 なまあ 生揚げ (みそ)	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:619 P:28.0 F:20.0 塩:1.7	E:771 P:33.3 F:23.0 塩:2.2
27月	ごはん	MILK	あじのみそマヨ焼き たけこの旨煮 にらたま汁	あじ みそ 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 たまご 豆腐 卵 豆腐	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	こんにゃく 砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖	大豆マヨネーズ あぶら油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だ し しょうゆ みりん 酒 塩	E:631 P:28.7 F:21.6 塩:1.8	E:778 P:34.3 F:24.4 塩:2.5
28火	むす 結び パン	MILK	チキンナゲット (小:2こ 中:3こ) ツナとキャベツのサラダ コーンシチュー オレンジ	鶏肉 大豆粉 ツナ(まぐろ) 鶏肉 牛乳 あすき 小豆	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	かたくり粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 砂糖	あぶら油 オリーブ油 大豆バター (乳不使用)	しょうゆ 塩 酒 チキンエキス かつ おエキス 魚しょう しょうゆ 酢 白ワイン シチュー フレーク ベジメ ルフレーク 塩 こ しょう	E:627 P:27.5 F:23.7 塩:2.7	E:769 P:33.9 F:28.3 塩:3.7
☆ 端午の節句(こどもの日)献立 ☆ 少し早ですが、端午の節句にちなんだ料理を取り入れました。柏餅に使われている柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎがいなくなる(子孫繁栄)」という縁起の良いものとされ、子どもの健やかな成長を願う意味があります。												
30木	ごはん	MILK	かつおカツ もやしのごま酢和え わかたけの 若竹汁 かしわち 柏餅	かつお 豆腐 わかめ 豆腐 あすき 小豆	MILK	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	小麦 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だ し しょうゆ みりん 酒 塩 塩	E:630 P:20.3 F:16.8 塩:1.7	E:797 P:24.7 F:20.2 塩:2.1

学校給食、それは教育

学校給食は、子どもの健康や成長を考慮して、栄養価の計算がされた食事です。慣れない環境、おうちの食事とは違う味付けや量、限られた給食時間など、きっと給食で出会う「初めて」がたくさんあると思います。ゆっくり少しずつ慣れていけると良いですね♪



おいしく学ぶ
健康的な食事!



楽しく身に付ける
社交性と協働!



自然の恵み
社会のしくみを
食べて実感!