



# 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ページからもご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー					
	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				小学校	中学校	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (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 (木)	むぎごはん	てづくり手作りハンバーグ ポテトサラダ きゅうりとニラのみそ汁	ぶたにく とりにく おから とうにゅう		トマト	たまねぎ	てんさいとう かたくりこ パンこ	ごぼろこ	ケチャップ しょうゆ マスタード しょうゆ	きょうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	今日から令和8年度の給食が始まります。給食センターからは栄養満点の給食で、みなさんの学校生活を応援していきたいと思っています。毎日給食をしっかりと食べて、元気に楽しく過ごしてください。	635	25.1	22.7	1.5
10 (金)	ごはん	ニシンの生姜あんかけ ほうれん草のごま和え とん汁	ニシン		しょうが	てんさいとう かたくりこ こむぎこ	さとう	しょうゆ みりん しょうゆ	ニシンは、春になると産卵のために北海道沿岸に現れる旬の魚で、別名「春告魚」と呼ばれています。ニシンといえば、スタジオジブリの魔女の宅急便の中でニシンのパイが登場する場面も有名ですね。	631	22.8	23.0	1.8			
13 (月)	ごはん	甘酢あんの肉だんご (小学2個、中学3個) もやしのナムル ワンタンスープ オレンジ	とりにく		たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	ごぼろこ	しょうゆ す ケチャップ	ワンタンスープは中国では「うんのたん」と言います。漢字では、雲を飲む湯と書きます。これは、ワンタンがスープに浮いている様子が、空に浮かぶ雲のように見えたところからつけられました。中国では雲を食べることは縁起がいいこととされているそうです。	569	18.7	15.0	1.6			
14 (火)	こくとう コッペパン	コーンコロッケ チキンと豆のサラダ ミネストローネ	とりにく だいす		とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	ごぼろこ	しょうゆ す しょうゆ	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、おかすやスープと合うように甘さもひかえめになっています。給食用のパンを味わって食べてみましょう。	593	21.5	22.7	2.3			
15 (水)	ごはん	とり肉のマーメレード焼き ごもく五目きんぴら どさんこ汁	とりにく		にんにく	マーメレード	ごぼろこ	しょうゆ ワイン しょうゆ みりん とうがらし	毎日の給食にはたくさんの食材が使われています。成長期に必要な栄養をとることはもちろんですが、様々な食材や味つけを知ることで味覚の幅を広げることができます。苦手な食べ物も、自分自身の成長のためにチャレンジしてみましょう。	591	26.6	15.7	1.9			
16 (木)	むぎ ごはん	イワシのみそ煮 れんこんのごまサラダ はっと汁	みそ イワシ		さとう		ごぼろこ	しょうゆ	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、おなかの掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。もちもちかみごたえもあるので、よくかんで食べましょう。	628	22.0	20.0	2.0			
17 (金)	ごはん	さんしょく三色そぼろ丼の具 からし和え なめこ汁 （干小、ハビ、藤中のみ） オレンジ	とりにく たまご		えだまめ しょうが	てんさいとう	ごぼろこ	さけ みりん しょうゆ	給食は、配ぜんや盛りつけがきれいになってくると、気持ちよく食べることができます。盛りつけをする人はお皿のふちに具がついたり、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るので、正しく並べてみましょう。	587	23.6	17.2	1.9			
20 (月)	ごはん	はるま春巻き れいめん冷麺サラダ わかめスープ	とりにく		にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ	ごぼろこ	しょうゆ しょうゆ	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、骨や歯がしっかりと成長するためには、カルシウムという栄養が必要です。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、体への吸収率も高いため、毎日の給食に取り入れています。	575	18.2	15.3	2.0			
			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								



4月使用予定の地場産食材

【一関市産】小松菜、ほうれん草、切干大根、トマトピューレ、こんにやく(22日分)、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ  
【岩手県産】にんじん、ねぎ、もやし、切りごぼう、干し椎茸、パン、豆腐、生揚げ、とり肉、みそ





# 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ページからご覧いただけます。

一関市千厩学校給食センター

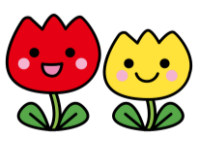
※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		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 (g)		
	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									
			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								
21 (火)	コッパン	花型ハンバーグ 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 ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	さとう てんさいとう かたくりこ	さとう	さとう みずあめ	トマトピューレ ソース ケチャップ す しょうゆ ルウ(乳入り) コンソメ しお	今日(けふ)はみなさんの入学(にゅうがく)と進級(しんきゅう)をお祝い(いわ)した献立(けんてい)です。新しい学校(しんがっこう)への入学(にゅうがく)、クラス替え(クラスがひか)や教室(きょうしつ)が変わる(かわ)るなどの変化(へんげん)に、わくわく(わくわく)している人も多(おほ)いのではない(ない)でしょうか。給食(きゅうじき)も進級(しんきゅう)したことによって量(りょう)が少(すく)ず増(ま)えている学年(がくねん)もありますので、少(すく)ずづつ食(た)べ慣(な)れていきましょ。みなさん、入学(にゅうがく)、進級(しんきゅう)、おめでと(めでと)うございます！	608	23.3	24.0	2.2
22 (水)	ごはん	サバのごま焼き 筑前煮 小松菜(こまつな)ともやし(もやし)のみそ汁(みそじゆ)	とりにく		いんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	こんにやく てんさいとう			しょうゆ みりん さけ にほしだし かつおだし さけ みりん しょうゆ にほしだし かつおだし	給食(きゅうじき)のみそ汁(みそじゆ)は、かつお節(かつおぶし)と煮干(にほ)してだし(だし)をとっています。だし(だし)とは、かつお節(かつおぶし)や煮干(にほ)し、昆布(こんぶ)などを煮(に)出すこと(こと)でうまみ成分(うまみせいぶん)が溶(と)け出した汁(じゆ)のこと(こと)です。和食(わしょく)の基本(きほん)となるだし(だし)を、給食(きゅうじき)をとおして学(まな)んでいきましょ。	651	25.6	25.0	1.7
23 (木)	むぎ ごはん	かりぼり(かりぼり)和え ポークカレー フルーツヨーグルト		こんぶ		きゅうり だいこん	きゅうり だいこん	じゃがいも	じゃがいも	さとう	しょうゆ みりん ルウ カレー コ ケチャップ	学校給食(がっこうきゅうじき)には、身支度(みしで)や机拭き(きぬぎ)、料理(りょうり)の盛り付け(もりつけ)、トレイ(とらい)にのせた料理(りょうり)を運(は)ぶ、食事(しょくじ)のマナー(まな)ー、箸(はし)や食器(しょくぎ)の正しい持方(もちかた)、様々(さまざま)な食材(しょくざい)や味つけ(あじつけ)・料理(りょうり)の体験(たいけん)など、たくさん(たくさん)の学(まな)びがあります。ぜひ給食(きゅうじき)を通(とお)して様々(さまざま)な経験(けいけん)を重ね(かさね)、心(こころ)も体(てい)も成長(せいちょう)させましょ。	635	19.9	16.9	1.9
24 (金)	ごはん	アジフライ 切りほしだいこん(きりほしだいこん)の炒(いた)り煮(に)	ぶたにく		いんげん にんじん	きりほしだいこん	きりほしだいこん	こんにやく てんさいとう			にほしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ にほしだし かつおだし	給食(きゅうじき)では、1日(いちにち)に必要な栄養量(えいようりょう)の1/3(さんぶん)が摂取(しゆじゆ)できるように献立(けんてい)を考えています。残り(のこり)の2/3(にぶん)の栄養量(えいようりょう)は給食(きゅうじき)以外の食事(しょくじ)でとる必要(ひつよう)があります。特に朝(あ)ごはんは1日(いちにち)のスタート(スタート)に元気(げんき)をくれる食事(しょくじ)なので、ごはんやパン(ぱん)だけでなく、おかず(おかず)も食(た)べてきてください(ください)ね。	604	21.5	17.7	1.6
27 (月)	ごはん	手作り(てづくり)ごぼうつくね なめたけ(なめたけ)和え だいこん(だいこん)なまあげ(なまあげ)のみそ汁(みそじゆ)	とりにく	のり	ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごぼう たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ			さけ しょうゆ みりん しょうゆ にほしだし かつおだし	ごぼう(ごぼう)は薬草(やくそう)として中国(ちゆうごく)から伝(た)わりました。その後(そののち)、食用(じゆうじよう)として栽培(さいばい)されるようになり(な)りましたが、日常的(にじつじき)に食(た)べられているのは世界(せかい)中で日本(にっぽん)と韓国(かんこく)だけだ(だけ)そうです。ごぼう(ごぼう)の香り(かおり)や食感(しょくかん)が外国人(がいこくじん)には合(あ)わず、「日本人(にっぽんじん)は木(き)の根(ね)を食(た)べている」と驚(おどろ)かされた(された)そうです。	563	22.3	16.3	1.7
28 (火)	背割り(せわり)コッパン	チリコンカン レモン風味(れもんふうみ)サラダ 春(はる)きゃべつのミルクスープ	ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ にんにく	たまねぎ にんにく	てんさいとう			ワイン ソース ケチャップ コンソメ チリパウダー レモンかじゅう しょうゆ コンソメ こしょう	ブロッコリー(ぶろっこりー)は植物(しょくぶつ)の花(はな)のつぼみ(つぼみ)と茎(き)を食(た)べる野菜(やさい)です。つぶつぶ(つぶつぶ)とした部分(ぶぶん)はひとつひとつ(ひとつひとつ)が全部(ぜんぶ)花(はな)のつぼみ(つぼみ)です。ブロッコリー(ぶろっこりー)はかみごたえのある野菜(やさい)なので、満腹感(まんぷくかん)も得(え)やすく食(た)べすぎ(た)すぎを防(ま)いでくれます。	569	27.0	25.8	2.4
30 (木)	むぎ ごはん	カツオカツ 春(はる)雨(あめ)サラダ わかたけ(わかたけ)の若竹汁(わかたけのわかたけじゆ)	カツオ		にんじん	たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう			しょうゆ しお す しょうゆ こんぶだし つゆ かつおだし しお しょうゆ	今日(けふ)は一足(ひとし)早い端午(たんど)の節句(せきぐ)献立(けんてい)です。端午(たんど)の節句(せきぐ)は、男(おとこ)の子(こ)の健(た)やかな成長(せいちょう)と幸(さい)せを願(ねが)って祝(いわ)いする伝(でん)統(とう)行事(ぎぎ)です。行事食(ぎぎしょく)には、かしわ餅(かしわもち)やちまき(ちまき)、たけのこカツオ(たけのこかつお)などが食(た)べられます。たけのこ(たけのこ)は、成長(せいちょう)が早(はや)く、まっすぐ育(そだ)つところ(ところ)から「すくすく成長(せいちょう)するよう(よう)に」と願(ねが)いを込(こ)めて食(た)べられています。	648	22.5	16.8	2.3
		ミニたい焼き	あすき			たけのこ ねぎ ほししいたけ	たけのこ ねぎ ほししいたけ	こむぎこ さとう こめこ			しお					



給食では、児童生徒の食経験を増やすため、様々な食材を取り入れています。しかし、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こともあります。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。ご協力をお願いいたします。



しよつき  
食器の気持ち

しよつき食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

ちよつと待って〜わたしたちのこともっと大切にしよう

そーつと音をたてずに重ねてほしいな

残さずきれいに食べたら

ありがとう！