



こんだまびよう

☆食事のマナーを考えよう! ☆朝ごはんを食べよう!



献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

※ 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.2

※ ○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)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ
	小学校	中学校	主食材	牛乳	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
エ	たん	脂	塩	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			
20 火	607	26.8	22.6	2.5	コッパン	アスパラオムレツ	アスパラガス	砂糖	でん粉	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	空に向かって伸びる「アスパラ」
21 水	644	27.9	22.0	1.7	ごはん	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	中さら糖	かたくり粉	しょうゆ みりん 酒	ごぼうのお話し
22 木	692	21.8	22.8	1.8	麦ごはん	セルフメンチカツカレー (メンチカツ)	豚肉 豚レバー	トマト水 玉ねぎ コーン	玉ねぎ	しょうが にんにく	中さら糖	玉ねぎはどこを食べているの?
23 金	587	25.1	17.3	1.8	ごはん	セルフたけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ	人参	たけのこ	ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 塩	しらすのお話し
26 月	606	25.3	20.2	2.0	ごはん	いわしの味噌煮	みそ いわし	人参	大豆もやし	干し椎茸	しょうゆ みりん	自分のうちの味!
27 火	613	29.3	24.1	2.4	コッパン	豚肉とマカロニのトマト煮	豚肉 大豆	人参	玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油 油	火曜日は特に入念に
28 水	667	24.0	21.6	1.8	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉 おから	人参	パセリ	玉ねぎ	マヨネーズ	大豆のパワー「おから」
29 木	616	28.3	21.8	1.6	麦ごはん	鯖のスタミナ焼	鯖	人参	玉ねぎ	しょうが にんにく	ごま油	さばを読む
30 金	623	25.0	20.7	1.9	ごはん	油淋鶏	鶏肉	人参	しょうが	にんにく	ごま油	食材クイズ「玉ねぎ」

給食なしの日

5月2日(金)は、一斉研修のためすべての学校で給食がありません。

- 花泉小...15(木)、16(金)
- 黄海小...26(月)
- 花泉中...19(月)
- 一関中...15(木) ~ 21(水)、28(水)
- 桜町中...15(木)、19(月)



4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	りょくとうもやし	岩手	冷凍おろしにんにく	国産	カットわかめ	岩手	鯖	ノルウェー
えのきだけ	新潟	パセリ	茨城	冷凍おろししょうが	国産	昆布	国産	いわし	国産
エリンギ	新潟	さつまいも	茨城	冷凍ホールコーン	国産	のり	国産	あじ	国産
白菜	茨城	にら	栃木	冷凍ブロッコリー	岩手	煮干しだし	国産	かつお	国産
キャベツ	神奈川	セロリ	茨城	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	かつおだし	国産	かつお節	国産
小松菜	一関	なばな	岩手	冷凍カリフラワー	エクアドル	干し椎茸	国産	豚肉	岩手
にんじん	徳島	かぶ	千葉	冷凍むき枝豆	国産	木綿豆腐	国産	鶏肉	岩手 国産
じゃがいも	北海道	バナナ	フィリピン	冷凍かぼちゃ	国産	油揚げ	岩手	ベーコン	一関 カナダ
大根	千葉	オレンジ	アメリカ	冷凍ほうれん草	国産	おから	岩手	ロースハム	岩手
ごぼう	岩手 青森	たけのこ水煮	国産	冷凍トマトピューレ	一関	大豆 青大豆	岩手	米	一関
玉ねぎ	北海道	トマトダイス缶	イタリア	冷凍3色ピーマン	宮城	生揚げ	岩手 米国	牛乳	一関
きゅうり	群馬 栃木 宮城			冷凍きぬさや	国産	納豆	岩手	米粉めん	岩手
ねぎ	茨城					しらたき、こんにゃく	国産		