

		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
23日 火	青割り コッパン	チリコンカン れんこんとツナのサラダ ポトフ	豚肉 大豆 大豆ミート ツナフレーク ウインナー	人参 小松菜 人参 フロッコリー	人参 人参 フロッコリー	人参 人参	じゃがいも	あぶら油 赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃ソース トウバンジャン こしょう 塩 ごまドレッシング コンソメ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	E:579 P:28.3 F:24.9 塩:2.4	E:745 P:34.6 F:29.5 塩:3.6
24日 水	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 かきたま汁	鶏肉 (みそ) 油揚げ 卵 豆腐	人参 人参	人参 人参	人参 人参	じゃがいも かたくり粉	ごま しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 顆粒だし かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒	E:634 P:27.4 F:18.3 塩:1.9	E:788 P:32.7 F:20.6 塩:2.0
25日 木	ごはん	アジフライの甘酢あんかけ 梅おかか和え 白菜とえのきのみそ汁 げんき 元気ヨーグルト	アジ かつお節 のり 油揚げ 豆腐 (みそ) ゼラチン	人参 人参	人参 人参	人参 人参	じゃがいも	あぶら油 酢 しょうゆ ケチャップ 塩 ごま ねり梅 しょうゆ にぼし 煮干しだし	E:639 P:25.0 F:17.5 塩:1.7	E:832 P:31.0 F:22.3 塩:2.1
26日 金	ごはん	つぼみなの鶏そぼろごはんの真 小松菜のごまじゃこ和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 おから (みそ) しらす 豆腐 油揚げ (みそ)	人参 人参	人参 人参	人参 人参	じゃがいも	あぶら油 酒 しょうゆ みりん 顆粒だし しょうゆ にぼし 煮干しだし 塩	E:594 P:25.6 F:17.2 塩:1.7	E:736 P:30.5 F:19.5 塩:2.1
30日 火	むす 結びパン	豚肉とマカロニのトマト煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ	豚肉 ハム 生揚げ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ 赤ワイン ケチャップ コンソメ パザル こしょう 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:574 P:27.3 F:22.6 塩:2.0	E:741 P:33.6 F:26.4 塩:3.0

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間
はもとより、授業などでも活用されています。

給食を通して、社会をよく知ろう！



健康やかで丈夫な体をつくろう！

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！



いただきます



食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう！

マナーを守り、たすけあいで楽しくなよう！



育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！



未来に伝えるふるさとや伝統の食！



3月の食材産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
じゃがいも	北海道、千葉	ねぎ	大分	さば	ノルウェー	冷凍おろしにんにく	国産
かぼちゃ	メキシコ	白菜	茨城	大豆	岩手	冷凍おろししょうが	国産
キャベツ	愛知	ほうれん草	一関	青大豆	岩手	煮干しだし	千葉
きゅうり	高知	みつ葉	茨城	生揚げ	岩手	かつおだし	鹿児島
ごぼう	青森	大豆もやし	岩手	木綿豆腐	岩手	かたくり粉	国産
小松菜	一関	りょくとうもやし	岩手	冷凍カット油揚げ	国産	干し椎茸	国産
セロリ	香川	えのきたけ	宮城	おから	岩手	ごま	国産
大根	千葉	しめじ	新潟	冷凍ブロッコリー	国産	たけのこ水煮(千切)	国産
玉ねぎ	北海道	鶏肉	岩手	冷凍 ホールコーン	タイ	味噌	一関 岩手
チンゲンサイ	一関	豚肉	岩手	冷凍むき枝豆	ベトナム	米	一関
つぼみな	一関	ベーコン	岩手	冷凍 里芋(乱切り)	国産	牛乳	一関
にんじん	茨城、千葉	ウインナー	国産				