



こんだまびよう

☆給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう! ☆学校給食について知ろう!



※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.1

※O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。

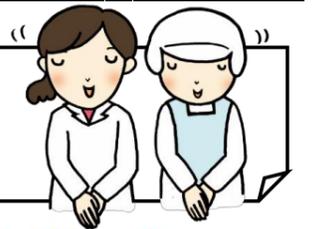
日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ
	小学校 E	中学校 I	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
10 水	650	830	ごはん	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 かたくり粉		しょうゆ みりん 酒	今日から給食がはじまります! 今日から給食がスタートしました。新入生を迎え、元気に学校に登校できていますか?みなさんにとって、給食が楽しい時間となるように願っています!1年間、よろしくお願ひします!
	26.8	34.2		つぼみ菜の和え物	鶏ささみ			つぼみ菜	もやし キャベツ		しょうゆ めんつゆ	
	18.0	23.0		根菜のみそ汁 /のりの佃煮	豆腐 油揚げ みそ /のり			人参	じゃがいも / 水あめ 砂糖		煮干しだし 昆布だし /しょうゆ 酢	
	1.9	2.4										
11 木	646	838	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	アオサ		しょうが	砂糖 小麦粉 米粉		しょうゆ みりん	にがてなものにもチャレンジ! 給食には、いろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理が並びます。普段、食べていないものが出てくると、食べるのが嫌だと拒むことがあるかもしれませんが、ですが、いろいろな味を体験することはとても大切なことです。ひと口からチャレンジしてみよう!
	23.2	28.6		ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー 人参 もやし コーン	砂糖		ごま しょうゆ	
	19.1	23.8		スタミナスープ /バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ			人参 にはら	白米 玉ねぎ ねぎ にんにく /バナナ		かつおだし 昆布だし 酒	
	1.8	2.4										
12 金	588	732	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ	卵 鶏肉			ねぎ 干し椎茸	砂糖 片栗粉 米粉		かつおだし しょうゆ みりん 酒 酢 塩	みそ汁のいいところ だしは、昆布やかつお、魚干しからとります。また、「みそ」は、大豆から作られているのでたんぱく質を多く含んでいます。そのみそを使って汁を作ることでもその栄養はもちろんです。魚の栄養も、魚からとれただしも一緒に使うことで、栄養たっぷりな料理です。
	23.8	28.0		野菜の塩昆布和え		昆布		小松菜 人参			ごま油 しょうゆ みりん 塩	
	17.3	19.5		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			人参 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		かつおだし 昆布だし	
	1.9	2.3										
15 月	606	762	ごはん	いわしの梅煮	かつお節	いわし		梅干し	砂糖 あめ 米粉		しょうゆ 梅酢 昆布だし	よい姿勢で食べましょう! みなさん、イスにきちんと座っていますか?足は、そろえて床にしているでしょうか?机にひじをつけて食べる人はいますか?よい姿勢で給食を食べましょう!
	25.9	31.1		豆もやしの炒め煮	ハム			人参 ビーマン	大豆もやし 干し椎茸	つきこん 砂糖	ごま油 しょうゆ みりん	
	20.2	23.6		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ			人参 玉ねぎ ねぎ しめじ			煮干しだし 昆布だし	
	2.0	2.5										
16 火	632	813	黒糖 コッペ	かぼちゃコロッケ	豚肉			かぼちゃ	玉ねぎ		しょうゆ ウスターソース コショウ	給食前の手洗いは大丈夫かな? みなさんは、給食の前にはきちんと手を洗っていますか?毎日、どんなときにどのように手を洗うのか、自分の体を守るために大切なことです。手には、目に見えない汚れの菌にも、目に見えないウイルスがたくさんついていて、せっけんをよく泡立てて、しっかり洗いましょう!
	23.6	29.5		春キャベツのサラダ	まぐろフレーク			つぼみ菜	キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	
	23.4	30.0		トマトスープ	鶏肉			人参 トマト	玉ねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
	2.6	3.3		ビビチーズ (小1個、中2個)		チーズ						

お祝い給食 入学・進学おめでとうございます!

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 E	中学校 I	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			
					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		
17 水	673	836	減量 ごはん	照り焼きハンバーグ	鶏肉 豆腐 おから			人参 玉ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉		しょうゆ みりん 酒 塩	入学・進学お祝い給食 みなさん、改めて入学・進学おめでとうございます。クラス替えがあった学年では、まだ緊張している人もいますでしょうか?今日は、お祝い給食として、花の形のハンバーグやお祝いクレープを献立に取り入れました。美味しく食べてもらえたら嬉しいです!
	21.2	25.9		ポテトサラダ	ハム			人参	きゅうり コーン		マヨネーズ 塩 コショウ	
	24.9	28.4		野菜スープ	ウインナー			ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ		しょうゆ ソンメ コショウ	
	1.8	2.2		お祝いクレープ	豆乳				いちご		しょうゆ	
18 木	688	882	ごはん	チキンナゲット (小2個、中3個)	鶏肉 おから			人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		しょうゆ コショウ	カレーライスは好きですか? 日本人は「カレー」が大好きです。「カレー」は、もう完全に「日本の味」になっていますね。給食のカレーはいかがでしょうか?美味しく食べてくれていると嬉しいです。
	27.6	34.4		カリポリ和え	大豆 鶏肉 なた豆			人参	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ		ごま しょうゆ 塩 酢	
	22.1	26.4		ポークカレー	豚肉 豚レバー 大豆			人参	玉ねぎ しょうが にんにく		しょうゆ コショウ	
	2.2	2.9										
19 金	685	857	ごはん	春巻き	鶏肉 大豆			人参	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ		しょうゆ 塩 コショウ	給食の準備 給食というと「食べること」だけが頭に浮かぶかもしれませんが、しかし、給食は準備から後片付けまで含めた時間です。給食の準備をきちんと行うことは、みんなが気持ちよくおいしく食べるためにとても大切です。
	21.2	25.1		パンサンスー	ハム			人参	もやし きゅうり		ごま ごま油 しょうゆ 酢	
	19.7	23.9		みそワタンスープ /バナナ	豚肉 みそ 大豆			人参 にはら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく /バナナ		酒 中華スープストック 塩 コショウ	
	2.1	2.4										

給食なしの日

- 花泉小...22(月)~25(木)
- 花泉中...10(水)~12(金)
- 【新年度給食開始日】 10日:花泉小、一関中 11日:黄海小 12日:桜町中 15日:花泉中
- 黄海小...10(水)、15(月)
- 一関中...なし
- 桜町中...10(水)、11(木)、22(月)



3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
えのきだけ	新潟	セロリ	香川	春雨	国産	木綿豆腐	国産	鮭	国産
白菜	茨城	りょくともやし	岩手	茎わかめ	国産	油揚げ	岩手	鯖	ノルウェー
キャベツ	千葉 愛知	さつまいも	千葉	カットわかめ	三陸	大豆	岩手	にしん	ロシア 米国
チンゲン菜	一関	糸みつば	新潟 埼玉	海藻サラダ	国産	大豆ミート	国産	ぶり	岩手
小松菜	一関	にはら	栃木	塩昆布	国産	納豆	国産	ささみフレーク	国産
ほうれん草	一関	みかん	香川	干し椎茸	岩手	豆乳	岩手	煮干しだし	千葉
つぼみ菜	一関	バナナ	フィリピン	いりごま	北中南米	きな粉	国産	かつおだし	鹿児島
にんじん	千葉 茨城 愛知	冷凍ブロッコリー	国産	すりごま	アフリカ	つきこん	国産	昆布だし	北海道
ねぎ	宮城	冷凍ホールコーン	国産	薄力粉	岩手	豚肉	岩手	みそ	岩手 国産 カナダ 米国
じゃがいも	北海道	冷凍4色ピーマン	国産	かたくり粉	国産	豚レバー	群馬	牛乳	一関
大根	千葉	冷凍カリフラワー	エクアドル	たけのこ水煮	国産	鶏肉	岩手	卵	国産
ごぼう	青森	冷凍むき枝豆	北海道	トマト水煮缶	イタリア	ベーコン	岩手	米	一関
玉ねぎ	北海道	冷凍白いんげまめ	国産	冷凍おろししょうが	国産	ウインナー	国産	ブルーベリージャム	カナダ
きゅうり	宮城			冷凍おろしにんにく	国産	ハム	カナダ		