

# 4月 こんだてよていひょう



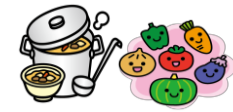
献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)		
		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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質	
8 火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳				パン		今年度の給食がスタートしました。給食センターでもおいしく・楽しい給食で学校生活を応援していきたいと思えます。1日3食の食事をしっかり食べることで、生活リズムが生まれ1日を元気に過ごすことができます。	668 kcal	839 kcal	
	米粉グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		マカロニ 米粉 パン粉	バター		塩 こしょう	29.3 g	36.1 g
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ 枝豆		さとう 砂糖	ごま		レモン汁 酢	24.9 g	31.3 g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	白菜 しめじ 玉ねぎ		じゃが芋			コンソメ 塩	2.9 g	3.6 g
	でこぼん						でこぼん					
9 水	ごはん 牛乳		牛乳				米		汁物が入っている食缶は、斜めに傾けるとフタに付いている水分がこぼれて、廊下や階段を汚すことがあります。汁の食缶は斜めにしないように気を付けて運びましょう。	604 kcal	771 kcal	
	ピーマンの肉詰め	豚肉 卵	おから	ピーマン	玉ねぎ にんにく		パン粉 砂糖 小麦粉			塩 こしょう 酒	27.4 g	34.3 g
	納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ					しょうゆ	15.8 g	18.3 g
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ほうろく しめじ		小麦粉 片栗粉			しょうゆ 酒	1.8 g	2.1 g
10 木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		木曜日は、「麦ごはん」の日です。給食の麦ごはんには、麦の他にビタミンB1がとれる「強化米」も入っています。麦には、おなかをきれいにする働きのある食物せんいがたっぷり入っているので、しっかり食べましょう。	631 kcal	796 kcal	
	鶏肉のごまみそ焼き	豚肉	みそ				砂糖	ごま		しょうゆ 酒	25.2 g	31.1 g
	五目きんぴら	豚肉	きんぴら	ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根		白滝 砂糖	あぶら 油		しょうゆ 酒	17.7 g	20.4 g
	なめこ汁	豆腐	みそ	にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ					煮干しだし	1.9 g	2.5 g
	お祝いいちごゼリー				いちご		砂糖					
11 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		食事をするとき正しい位置に食器を置いて食べていますか?ごはんは左側、汁物は右側に置いてください。そして食べる姿勢にも注意しましょう。マナーを守って気持ちの良い食事を心がけたいですね。	695 kcal	895 kcal	
	米粉春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ		小麦粉 砂糖 小麦粉	あぶら 油		しょうゆ 塩	21.4 g	26.5 g
	春雨の中華和え			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし		春雨 砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 酢	24.1 g	30.2 g
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	みそ	にら にんじん	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸		小麦粉 片栗粉	あぶら 油		しょうゆ 鶏だし	1.9 g	2.6 g
14 月	ごはん 牛乳 味付けのり		牛乳	のり			米 砂糖		給食のみそ汁は、主に煮干しで「だし」をとります。みそは、一関で作っている「弥生みそ」と「栄養強化みそ」を使っています。煮干しのだしから「うまみ」が出るので、おいしくなります。	650 kcal	819 kcal	
	鯖のみそ煮	鯖	みそ		しょうが		砂糖			めんつゆ 酒	24.5 g	29.3 g
	切干大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切干大根 枝豆		砂糖	あぶら 油		しょうゆ	23.6 g	28.0 g
15 火	黒糖コッパン 牛乳		牛乳				パン		給食のパンは、100%岩手県産の小麦粉で作られています。2種類の小麦粉がつかわれ、60%が「ゆきちから」、40%が「銀河のちから」という名前の小麦粉です。	671 kcal	862 kcal	
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ		パン粉 砂糖	あぶら 油		しょうゆ 塩	28.1 g	35.3 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ フレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		砂糖	ごま油		しょうゆ 酢	23.4 g	29.2 g
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ しめじ		マカロニ ジャガイモ			しょうゆ コンソメ	2.6 g	3.3 g
16 水	ごはん 牛乳		牛乳				米		食物アレルギーとは、原因になる食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、具合が悪くなることです。食物アレルギーのある人が近くにいる場合には、具合が悪くなったりしないように、みんなで気を付けましょう。	625 kcal	803 kcal	
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚	みそ		ねぎ		砂糖			みりん 酒	27.1 g	33.5 g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	グリーンピース		じゃが芋 つきこん	あぶら 油		しょうゆ 酒	16.5 g	19.1 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ					煮干しだし	1.8 g	2.3 g
17 木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		食事の前のあいさつは「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが入っています。たくさんのお食べ物や、食事にかかわる人たちに、ありがとうの気持ちを込めてあいさつができるといいですね。	606 kcal	792 kcal	
	鶏肉の塩麩焼き	鶏肉			ねぎ にんにく		片栗粉	ごま		塩麩 酒	32.7 g	49.2 g
	炒めビビンバ	豚肉 卵		ほうれん草 にんじん	もやし しいたけ		砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 酒	18.1 g	21.8 g
	キムチ汁	豆腐 油揚げ	みそ	にら にんじん	玉ねぎ えのきだけ 白菜		砂糖	ごま油		しょうゆ 酒	1.8 g	2.2 g
18 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		牛乳・乳製品は、骨や歯をつくり丈夫にするカルシウムが多く、吸収率も高いので、アレルギーのない人にはおすすめの食品です。今は、生涯で一番成長する時期なので、しっかり食べたいですね。	628 kcal	805 kcal	
	だし巻き卵	たまご					砂糖 片栗粉	あぶら 油		めんつゆ 塩	19.0 g	23.1 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		こんにゃく 砂糖	ごま油		しょうゆ 酢	2.4 g	3.2 g
チキンカレー	鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃが芋	あぶら 油	カレールー				

※献立は都合により変更する場合があります。

# 4月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝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。

一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
21月	ごはん 牛乳 ホッケの照り焼き 春雨の甘辛炒め にらたま汁 でこぼん (一関小・一関東中のみ)		牛乳				米	しょうゆ 酒 みりん	よくかんで食べると、食べ物の消化吸収を助けたり、満腹感を得られるので、食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させる等、たくさん良いことがあります。今日もよくかんで食べましょう。	627 kcal 26.4 g 14.9 g 1.9 g	774 kcal 31.8 g 17.0 g 2.5 g
22火	コッパン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ 大根サラダ コーンスープ でこぼん (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・舞川中のみ)	鶏肉 豚肉	牛乳		小松菜 こんじん	大根	パン	しょうゆ 塩 ケチャップ	色の濃い野菜には、にんじん・トマト・ブロッコリーなどがあり、皮膚や粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には、玉ねぎ・きゅうりなどがあり、ストレスに負けない体をつくりまします。	637 kcal 25.5 g 21.3 g 2.8 g	791 kcal 31.7 g 26.4 g 3.9 g
23水	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ひじきの炒め煮 沢煮碗	鯖	牛乳		にんじん	しょうが	米	しょうゆ 酒 みりん	骨や歯の材料となるカルシウムを運んでくれるのが、ビタミンDです。ビタミンDが多く含まれるのは、いわし・鯖・かつお・干し椎茸等です。太陽の光に当たること、体の中でビタミンDを作ることもできます。	664 kcal 25.9 g 27.0 g 1.7 g	kcal g g g
24木	麦ごはん 牛乳 きんぴら肉だんご わかめサラダ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳		にんじん	しょうが	米 麦 強化米	しょうゆ 酒 みりん	朝ごはんを食べると、おいさをいんだり、かんだりして脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めるので、1日を元気にスタートすることができまします。	597 kcal 22.2 g 17.3 g 2.4 g	kcal g g g
25金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ブロッコリーのごまあえ 豚汁	鶏肉	牛乳		にんじん	しょうが	米	しょうゆ 酒 レモン果汁	玉ねぎは、辛み、甘み、うまみが三拍子そろい、料理を作る時には欠かせない食材の一つです。玉ねぎを切ると涙がでますが、この成分には体の疲れをとってくれる働きがあります。	622 kcal 28.8 g 19.3 g 1.7 g	791 kcal 35.8 g 22.8 g 2.3 g
28月	ごはん 牛乳 おからキッシュ ほうれん草のレモンサラダ ミネストローネ	卵 パーコン (おから)	牛乳		小松菜	玉ねぎ	米	コンソメ 塩 こしょう	今日のミネストローネに使われている大豆は、5000年も前から栽培されているそうです。大豆には、体をつくる働きのあるたんぱく質が多く含まれます。他にもカルシウムや食物せんいも含まれています。	637 kcal 24.8 g 21.1 g 2.1 g	807 kcal 30.3 g 25.2 g 2.7 g
30水	ごはん 牛乳 餃子 ホイコーロー めかぶスープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳		にら	キャベツ 玉ねぎ	米	しょうゆ 塩	今日の汁物に入っている「めかぶ」は、わかめの根本の部分です。わかめは海藻で、食物せんいがたくさん含まれます。しっかり食べて、午後元気に活動しましょう。	651 kcal 26.8 g 22.0 g 1.8 g	851 kcal 33.5 g 27.9 g 2.3 g

※献立は都合により変更する場合があります。

## 入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 学校給食について

◇今年度の真滝学校給食センターは…  
小学校5校(一関小、滝沢小、南小、弥栄小、舞川小)、中学校2校(一関東中、舞川中)の約1,400食を担当します。所長、栄養教諭、事務、調理員合わせて22名のスタッフが力を合わせて、おいしい給食を目指します。



◇食物アレルギーについて  
一関市では児童生徒の安全性を最優先し、可能な範囲で除去食・代替食の対応を行っています。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

- ＝ 2・3月の食材産地 ＝
- ・ねぎ(岩手、宮城、福島、埼玉)・にんじん(岩手、千葉、茨城、愛知)・キャベツ(愛知、茨城)・玉葱(北海道)
  - ・きゅうり(千葉、高知、宮城)・大根(一関、神奈川、千葉)・ごぼう(青森)・白菜(一関、茨城、愛知)
  - ・なめこ(一関、宮城)・小松菜(一関、茨城)・しめじ(長野)・エリンギ(新潟)・チンゲン菜(一関)
  - ・えのき茸(宮城)・じゃがいも(北海道)・さつまいろ(茨城)・なす(高知)・ピーマン(沖縄、高知、鹿児島)
  - ・トマト(宮城)・にら(栃木)・もやし(岩手、福島)・ぼんかん(愛媛)・いよかん(愛媛)・みかん(国産)
  - ・りんご(岩手)・バナナ(フィリピン)・黄桃(アフリカ産)・大豆水煮(国産)・たけのこ水煮(タイ)
  - ・レンコン水煮(国産)・冷凍コーン(国産)・切干大根(国産)・干し椎茸(国産)・冷凍ほうれん草(国産)
  - ・冷凍グリーンピース(アメリカ)・冷凍ブロッコリー(エクアドル)・冷凍むぎ枝豆(ベトナム)・おろし生姜(国産)
  - ・かぼちゃピューレ(一関)・おろしにんにく(国産)・トマトピューレ(一関)・わかめ(国産)・めかぶ(国産)
  - ・ひじき(国産)・さば(ノルウェー)・さわら(メキシコ)・ちりめんじゃこ(韓国)・ホキ(ニュージーランド)
  - ・いわし(国産)・赤魚(アラスカ)・ぶり(韓国)・ほっけ(アラスカ)・鮭(岩手)・ししゃも(ノルウェー)
  - ・かつおだし(鹿児島)・煮干(千葉)・液冷凍卵(国産)・いか(ペルー)・豚肉(岩手)・パーコン(デンマーク)
  - ・鶏肉(一関、岩手)・ヨーグルト(岩手)・豆腐(岩手)・油揚げ(国産)・おから(岩手)・納豆(国産)
  - ・米麹(一関)・マカロニ(カナダ)・白玉だんご(国産)・こんにゃく(群馬)・みそ(一関、国産)