



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 <small>※○印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる				小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
20 火	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		給食には、いろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場します。苦手なと思う時もあるかもしれませんが、いろいろな味を体験することは、とても大切なことです。ひと口から挑戦してみてくださいね。	589 kcal 24.4 g 17.1 g 1.8 g	851 kcal 36.5 g 37.2 g 3.4 g
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく	小麦粉 パン粉 片栗粉		しょうゆ 塩 こしょう			
	チリコンカン	大豆 豚肉		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		あぶら油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう			
	キャベツのクリームスープ	ウィンナー	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ			シチューの素 コンソメ こしょう			
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ						
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			じゃが芋には、エネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれますが、ビタミンCも含まれています。ビタミンCは、抵抗力を高めてストレスに負けない体をつくれます。	657 kcal 28.9 g 29.0 g 2.4 g	784 kcal 32.1 g 23.4 g 2.4 g
	セルフ鶏ごぼろごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 切干 大根	しらたき 白滝	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	シャキシャキサラダ	まぐろ フレーク		小松菜	きゅうり	じゃが芋	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう			
	ひきな汁	豆腐 高野豆腐 みそ		にんじん	大根 えのきだけ 厚揚げ			煮干しだし			
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか。朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかりと食べて、頭や体にエンジンをかけて、1日を気持ちよくスタートさせましょう。	620 kcal 25.9 g 19.7 g 1.8 g	817 kcal 40.5 g 20.9 g 2.5 g
	ホッケのピリッと焼き	ホッケ			生姜 にんにく		ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	ごもくまめ 五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	えだまめ 枝豆 ごぼう 椎茸	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 煮干しだし			
	オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				オレンジ						
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			気温や湿度が高くなると、いろいろな菌が増えやすくなります。食べる前やトイレに行った後は、せっけんを使って、手をきれいに洗いましょう。手をふくためのハンカチも忘れずに持ってきましょう。	630 kcal 31.3 g 17.5 g 1.9 g	808 kcal 33.3 g 22.5 g 3.1 g
	みそカツ	豚肉 みそ 大豆				小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉	あぶら油	酒 塩			
	ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢			
	豆乳春雨スープ	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ		チンゲン菜 にんじん	もやし たらこ ねぎ	はるさめ 春雨	ごま油	めんつゆ 酒 塩 こしょう スープストック			
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			カルシウムは、ほねや歯をつくる成分になったり、体のさまざまな機能を調整するなどの働きがあります。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、小松菜などに多く含まれます。	639 kcal 27.0 g 19.4 g 2.2 g	804 kcal 30.0 g 24.3 g 2.8 g
	おからキッシュ	卵 ベーコン おから	生クリーム 牛乳 チーズ	小松菜	玉ねぎ		あぶら油	コンソメ 塩 こしょう			
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		あぶら油	しょうゆ こしょう 塩 レモン果汁			
	ミネストローネ	ウィンナー 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃが芋	あぶら油	コンソメ しょうゆ こしょう			
27 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			米			今日のシチューには、南部一郎かぼちゃのピューレが入っています。南部一郎かぼちゃですが、今ではほとんど作られていない日本の伝統的なかぼちゃになります。	681 kcal 30.4 g 23.8 g 2.9 g	854 kcal 37.5 g 29.1 g 3.7 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			いよかん 量みかん ゆず にんにく	砂糖		しょうゆ 酒			
	マカロニソテー	ウィンナー		ピーマン にんじん	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ	あぶら油	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう			
	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳	南部一郎かぼちゃ	玉ねぎ しめじ いんげん	じゃが芋	あぶら油	シチューの素 スープストック			
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の赤魚の香味焼きに使われている「トウバンジャン」とは、中国の調味料です。そら豆で作ったみそに唐辛子や塩を加えた調味料のことをいいます。国によって、いろいろな調味料がありますね。	606 kcal 26.5 g 16.2 g 1.9 g	788 kcal 34.2 g 19.1 g 2.4 g
	赤魚の香味焼き	赤魚			生姜 にんにく		ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉 大豆		にんじん	大根 ごぼう	しらたき 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	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			
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の主菜は「一関ハラミ焼き」です。一関市の聖根町のご当地B級グルメです。歯ごたえのある食感とうまみたっぷりの鶏肉ハラミを野菜と一緒に炒めた料理です。	594 kcal 22.7 g 16.9 g 2.2 g	767 kcal 27.8 g 19.8 g 3.5 g
	一関ハラミ焼き	鶏肉 (ハラミ)		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	みそ	あぶら油	しょうゆ 砂糖 鶏だし 唐辛子			
	キャベツのごま酢和え	ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
	味噌ワタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	白菜 ねぎ 厚揚げ	ワンタン 砂糖		しょうゆ 酒 スープストック			
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食にも慣れて、給食の準備も早くてできるようになっていきましょう。食事のマナーは、守って食べることができていますか。毎日の給食を、クラスみんなで気持ちよく食べられるように、食事のマナーに気を付けて食べましょう。	650 kcal 21.7 g 21.6 g 2.0 g	870 kcal 28.4 g 28.0 g 2.6 g
	さんまの竜田揚げ	さんま				片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子			
	大根の梅和え	かつお節	わかめ	にんじん	大根 きゅうり 梅			しょうゆ みりん			
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ	じゃが芋		煮干しだし			
	バナナ (一関小のみ)				バナナ						

※献立は都合により変更する場合があります。

＝ 4月の食材産地 ＝

- ・玉ねぎ (北海道) ・にんじん (一関、岩手) ・キャベツ (愛知) ・きゅうり (宮城) ・大根 (神奈川、千葉) ・ごぼう (青森) ・にら (栃木) ・白菜 (茨城) ・ねぎ (福島) ・なめこ (一関) ・しいたけ (宮城) ・小松菜 (一関)
- ・しめじ (長野) ・ほうれん草 (一関) ・チンゲン菜 (一関) ・トマト (栃木) ・えのき草 (宮城) ・じゃがいも (北海道) ・ピーマン (沖縄、茨城) ・もやし (岩手、福島) ・てこぼん (熊本) ・バナナ (フィリピン)
- ・大豆水煮 (国産) ・冷凍コーン (国産) ・切干大根 (国産) ・干し椎茸 (国産) ・トマト缶詰 (イタリア) ・冷凍グリーンピース (アメリカ) ・冷凍プロセス (エクアドル) ・冷凍むぎ枝豆 (ベトナム) ・おろしにんにく (国産)
- ・おろし生姜 (国産) ・わかめ (国産) ・めかぶ (国産) ・ひじき (国産) ・のり (国産) ・さば (ノルウェー) ・赤魚 (アラスカ) ・ほっけ (アラスカ) ・かつおだし (鹿児島) ・煮干 (千葉) ・液凍卵 (国産) ・豚肉 (岩手)
- ・ベーコン (デンマーク) ・鶏肉 (一関、岩手) ・豆腐 (国産) ・油揚げ (国産) ・納豆 (国産) ・米粉 (岩手) ・マカロニ (カナダ) ・こんにゃく (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関、国産) ・つきこん (群馬)