



こんだまびよう



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

※ O印は、一関産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。		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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日・曜	主食	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
8火	背割り コッパ パン	セルフホットドッグ コールスローサラダ 鮭ボールとかぶのスープ オレンジ	豚肉 たら	チーズ たら	トマトピューレ ブロッコリー かぶの葉 人参	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 かぶ オレンジ	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 マロニー	オリーブ油 大豆マヨネーズ あぶら油	塩 こしょう ケ チャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こ しょう	E:722 P:29.8 F:31.6 塩:3.6
9水	ごはん	さばの南部焼き 小松菜の磯和え 手作りりはっと汁	さば 鶏肉 油揚げ	のり 小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう まいたけ ねぎ	しょうが にんにく もやし キャベツ 小松菜	砂糖 砂糖 小麦粉 かたくり粉	ごま しょうゆ 酒 みりん しょうゆ めんつゆ 塩 酒 かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん	E:830 P:31.4 F:25.2 塩:2.0	
10木	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲンサイの 中華スープ	豚肉 大豆ミート 豆腐 (みそ) お魚ソーセージ (す けそうたら・いとよ りだい)	にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり コーン 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ 人参	砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖 パン粉 砂糖	小麦 あぶら油 ごま油 しょうゆ みりん 中華スープストック トウパンジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 中華スープストック こしょう	E:599 E:755 P:25.6 P:30.1 F:18.3 F:20.7 塩:1.9 塩:2.3	
11金	ごはん	豚肉とキャベツの スタミナ炒め 水菜の和風サラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肉 生揚げ 青大豆 みそ 鶏肉 大豆ミート 豆腐 (みそ)	にら 水菜 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン 白菜 しめじ ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン 白菜 しめじ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま油 煮干しだし	酒 しょうゆ みり ん スープストック トウパンジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 中華スープストック こしょう	E:598 E:739 P:23.7 P:27.8 F:18.8 F:21.1 塩:1.7 塩:2.2
14月	ごはん	春の鶏そぼろごはんの具 梅おかか和え なめこ汁	鶏肉 大豆ミート おから みそ 青大豆 大豆 豆腐 油揚げ (みそ)	人参 つぼみ菜 人参	しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり 白菜 なめこ ねぎ	しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり 白菜 なめこ ねぎ	砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも	あぶら油 酒 しょうゆ みりん 練り梅 しょうゆ 煮干しだし	E:592 E:732 P:26.0 P:30.6 F:17.7 F:19.9 塩:1.9 塩:2.3	
みなさんお待ちかねの『きなこ揚げパン』です♪ 4月15日(火)は小学校のみ、4月22日(火)は中学校のみ提供します。										
15火	小:き なこ揚 げパン 中: コッパ パン	きなこ揚げパン (小のみ) ペンネマカロニのトマト煮 パンプキンサラダ ウィンナーとコーンのスープ チョコクリーム (中のみ)	青きなこ 豚肉 ウインナー 練乳	人参 人参	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ コーン	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ コーン	砂糖 マカロニ さつまいも 砂糖 水あめ 砂糖	あぶら油 オリーブ油 大豆マヨネーズ	塩 しょうゆ みりん 赤ワイン ケチャッ プ コンソメ 塩 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 カカオマス ココアパウダー	E:671 E:777 P:28.4 P:32.4 F:27.1 F:27.3 塩:2.5 塩:3.3
☆ 入学・進級祝い献立 ☆ 春らしい献立を取り入れました。みんなで仲良く、楽しい雰囲気でお楽しみましょう!										
16水	ごはん	花型豆腐ハンバーグ つぼみ菜とれんこんのサラダ なると入りすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐 おから 大豆粉 ツナ (まぐろ) 豆腐 なた (すけ そうたら・いとよ りだい) 豆乳	人参 人参	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ コーン れんこん 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ いちごピューレ	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ コーン れんこん 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ いちごピューレ	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 かたくり粉 砂糖 水あめ	あぶら油 大豆マヨネーズ	塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:614 E:762 P:21.1 P:25.5 F:17.0 F:19.7 塩:1.5 塩:2.1
17木	ごはん	チーズオムレツ カリポリ和え ポークカレー	卵 チーズ 大豆 青大豆 豚肉 豚レバー	人参 人参	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ グリンピース	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ グリンピース	小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	小麦 あぶら油	塩 しょうゆ 塩 赤ワイン カレーフ レーク 中濃ソース ケチャップ	E:665 E:855 P:24.0 P:29.4 F:22.1 F:27.0 塩:2.2 塩:2.9
18金	ごはん	さわらの甘みそがけ なめたけ和え さつまい	さわら みそ 豆腐 油揚げ	人参 人参	しょうが もやし 白菜 えのきたけ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	しょうが もやし 白菜 えのきたけ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖 水あめ さつまいも こんにゃく	あぶら油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だ し しょうゆ みり ん 酒 塩	E:569 E:705 P:24.1 P:28.9 F:14.6 F:16.5 塩:1.7 塩:2.0

新小学3年生、5年生、中学1年生は、主食（ごはん・パン）の量が少し増えます。最初は、多く感じるかもしれませんが、少しずつ慣れていってくださいね♪				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	
21月	ごはん	牛乳	赤魚のピリ辛焼き 肉じゃが かぶのみそ汁	赤魚 豚肉 青大豆 豆腐 油揚げ (みそ)	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ		じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま 油	しょうゆ トウバン ソジャン 酒 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:594 P:28.3 F:17.6 塩:1.9	E:735 P:33.6 F:19.8 塩:2.2
22火	小: コッパ パン	牛乳	きなこ揚げパン (中のみ) ポークビーンズ 海藻のイタリアンサラダ カレーポトフ チョコクリーム (小のみ)	青きなこ 豚肉 腎臓 大豆 いんげん豆 大豆ミート	トマトピューレ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ		砂糖	油	塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃 ソース トウバン ソジャン こしょう イタリアンドレッシング (特定原材料等不使用) 塩 しょうゆ コンソメ スー プストック 塩 カレー粉 カカオマス ココアパウダー	E:596 P:26.3 F:22.7 塩:2.8	E:744 P:32.3 F:30.6 塩:3.6
23水	ごはん	牛乳	あじの香味焼き きんぴらごぼう 根菜のトロみ汁	あじ 豚肉 鶏肉 豆腐	人参	にんにく しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ		じゃがいも さつま いも かたくり粉	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 かつおだし 昆布だ し しょうゆ みりん 塩	E:594 P:27.2 F:15.7 塩:1.6	E:739 P:32.3 F:17.5 塩:2.1
24木	麦 ごはん	牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 野菜のおひたし 豚汁	卵 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 (みそ)	小松菜	玉ねぎ グリンピース もやし 白菜		砂糖 かたくり粉	麦 油	かつおだし 昆布だし 塩 酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ めんつゆ	E:592 P:24.9 F:18.5 塩:1.8	E:747 P:29.6 F:21.0 塩:2.1
25金	ごはん	牛乳	春巻き ひじきのナムル 中華風なめこスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ツナ (まぐろ) ひじき 卵 鶏肉	小松菜 チンゲンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ だけのこ 大豆もやし 白菜 なめこ ねぎ		かたくり粉 小麦粉 春雨 砂糖 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 酒 中華スープ ストック しょうゆ 塩 こしょう	E:575 P:21.6 F:15.6 塩:1.7	E:723 P:25.4 F:18.5 塩:2.1
28月	ごはん	牛乳	三色そぼろ 小松菜のさっぱり和え ふのりのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ (みそ) ふのり	小松菜 人参	グリンピース しょうが もやし		砂糖 砂糖	油	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ めんつゆ 酢 煮干しだし	E:634 P:24.4 F:23.3 塩:1.7	E:779 P:28.7 F:26.6 塩:2.1
30水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草としらすの和え物 めかぶ汁 バナナ	鶏肉 しらす あさり 生揚げ (みそ) めかぶ	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 白菜 ねぎ バナナ		砂糖 かたくり粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 酒	E:614 P:24.5 F:17.1 塩:1.9	E:751 P:29.0 F:19.3 塩:2.5

4月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「ほうれん草」「小松菜」「チンゲンサイ」「大豆製品」「トマトピューレ」

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	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	一関	オレンジ	オーストラリア他	大豆	岩手	冷凍ホールコーン	タイ	海藻ミックス	国産	パインシロップ漬	タイ
さつまいも	茨城	チンゲンサイ	一関	りょくとちもやし	岩手	鶏肉	岩手	青大豆	岩手	冷凍いんげん	国産	カットわかめ	岩手	冷凍炒り卵	国産
かぶ	埼玉	つぼみ菜	宮城	れんこん	茨城	豚肉	岩手	生揚げ	岩手原料	冷凍めかぶ	国産	冷凍おろしにんにく	国産	刻みのり	国産
キャベツ	千葉	にんじん	千葉・岩手	えのきたけ	新潟	ハム	岩手	木綿豆腐	アメリカ・岩手原料	冷凍白玉	タイ原料	冷凍おろししょうが	国産	煮干しだし	長崎
きゅうり	高知	ねぎ	宮城・福島	しめじ	新潟	豚レバー	国産	冷凍カット油揚げ	アメリカ原料	ひし餅	国産	たけのこ水煮	タイ	かつお・昆布だし	国産
ごぼう	青森	白菜	愛知・宮城・岩手	なめこ	宮城	さば	ノルウェー	おから	岩手	トマトピューレ	一関	切干大根	国産	干し椎茸	国産
小松菜	一関	パセリ	千葉	エリンギ	新潟	さわら	韓国	大豆ミート	岩手	かつお節	国産	乾燥きくらげ	国産	味噌	一関・岩手
セロリ	香川	ピーマン	宮崎・高知	まいたけ	北海道	ホキ	ニュージーランド	こんにゃく	群馬	ゆず果汁	国産	ツナ水煮	フィリピン原料	米	一関
大根	千葉	赤ピーマン	茨城	バナナ	フィリピン	いか短冊	ペルー	冷凍ブロッコリー	エクアドル	マロニー	国産	キュービックチーズ	アメリカ原料	牛乳	一関

きゅうしょくはたのしいよ!



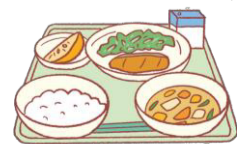
プロが作ってくれる



みんなでじゅんぴ



まだ食べたことない



おいしいものとお出会う

みんなで食べる

