



こんだまびょう

※食品で○印がついているものは、
地場産のものを使う予定です。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

系統食が
はじまります♪



日/曜	献立名	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		
									小学校 中学校

※9日(火) 山目小の1年生は特別給食です。 ⇒【ミネストローネの代わりに、みかんゼリーがつきます】

9	コッパン 牛乳	牛乳				パン			E: 561 E: 697
	とり肉のマーメイドやき	とり肉			にんにく	マーメイドジャム (さとう みずあめ いよかん なつみかん ゆずかじゅう)		しょうゆ 酒	P: 30.1 P: 37.3
火	えだまめとキャベツのサラダ	とり肉		にんじん	もやし キャベツ えだまめ	さとう		しょうゆ す やさしいエキス しお	F: 22.5 F: 27.7
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト缶	たまねぎ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ アチャップ コンソメ しお こしょう	塩: 2.9 塩: 3.4

※10日(水) 山目小・萩荘小の1年生は特別給食です。 ⇒【ごはんの代わりにおにぎり、みそ汁の代わりにバナナがつきます】

10	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 684 E: 820
	カレーコロッケ	だいすこ		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら油	しょうゆ カレーこ しお	P: 20.0 P: 22.9
水	だいこんとささみのマヨあえ	とり肉	わかめ	にんじん	きゅうり きりほしだいこん	さとう	たまごふし油 卵不使用マヨネーズ	しょうゆ こしょう やさしいエキス しお	F: 24.5 F: 26.6
	とりだんごのみそ汁	とり肉 みそ		にんじん とうもろこし	きりほしだいこん しめじ キャベツ ねぎ / いちご	パンこ でんぷん さとう	あぶら油	かつおだし しょうゆ しお みりん	塩: 1.8 塩: 2.2

※11日(木) 山目小・萩荘小・厳美小の1年生は特別給食です。 ⇒【みそ汁はつきません。厳美小1年生は麦ごはんの代わりにおにぎりがつきます】

11	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 588 E: 742
	ますのしおやき	ます						しお	P: 27.6 P: 33.3
木	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら油	酒 しょうゆ みりん	F: 15.4 F: 17.3
	キャベツのみそ汁								
	いちご(1こ)	なまあげ みそ		にんじん	きりほしだいこん しめじ キャベツ ねぎ / いちご			にほしだし	塩: 1.6 塩: 2.0

※12日(金) 厳美小の1年生は特別給食です。 ⇒【ヨーグルトあえの代わりにみかんゼリーがつきます】

12	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 672 E: 831
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん トマト缶	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら油	カレー粉 酒	P: 20.2 P: 23.7
金	だいこんわかめサラダ		わかめ	みずな	だいこん コーン レモンかじゆ	さとう	こま オリーブ油	しょうゆ こしょう	F: 18.1 F: 20.2
	ヨーグルトあえ	とうもろこし	ヨーグルト かんてん		りんご もも ようなし みかん かじゅう(りんご、ぶどう、もも)	さとう			塩: 2.0 塩: 2.3

↓15日(月)は入学・進級をお祝いして、春の食材や花の形のハンバーグを使った献立にしました。



15	こだいまいごはん 牛乳		牛乳			米 こだいまい			E: 591 E: 754
	はなさくハンバーグのおろしソース	とり肉 とうふ おから		にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら油	しょうゆ みりん す しお	P: 21.5 P: 26.7
月	はるいろサラダ	ハム		なばな にんじん	キャベツ コーン			しょうゆ みりん	F: 17.0 F: 19.8
	さわにわん				だいこん ごぼう たけのこ ねぎ			かつおだし しょうゆ しお	塩: 2.1 塩: 2.8
	おいわいデザート(いちごのジュレ)	ぶた肉 油あげ		にんじん	ほししいたけ / かじゅう(いちご、クランベリー)	/ さとう		酒	
16	きりめいりコッパン 牛乳		牛乳			米			E: 534 E: 643
	チリコンカン	ぶた肉 ぶたレバー だいす		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース こしょう	P: 28.6 P: 34.0
火	レモンふうみサラダ	とり肉		とうもろこし	キャベツ フロッコリーのくき さいのびーマン レモンかじゅう	さとう		しょうゆ す やさいエキス しお	F: 19.1 F: 21.9
	とりだんごのポトフ	とり肉		にんじん かぶのは フロッコリー あおねぎ	たまねぎ しめじ かぶ しょうが	でんぷん		コンソメ しょうゆ こしょう しお	塩: 2.7 塩: 3.2
17	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 583 E: 749
	とり肉のあまからやき	とり肉			にんにく	さとう	こま油	酒 コチュジャン しょうゆ	P: 24.9 P: 31.4
水	キャベツともやしのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	こま	しょうゆ	F: 18.5 F: 22.5
	とうふとほたてのすまし汁	ほたて とうふ	わかめ	にんじん みつば				こんぶだし しょうゆ 酒 し お	塩: 1.8 塩: 2.3
18	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 638 E: 873
	ちくわいそへあげ(小1こ、中2こ)	ちくわ(スケソウダ ラ)	あおさ			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら油	しょうゆ	P: 23.0 P: 29.2
木	はるのにしめ	こおりとうふ		にんじん なばな	ごぼう ほししいたけ たけのこ	こんにゃく		かつおだし しょうゆ みりん 酒	F: 19.4 F: 26.7
	どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら油	バター	塩: 2.1 塩: 2.6



この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

日/曜	献立名	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)	
		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			小学校	中学校
		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			

↓毎月19日の「食育の日」には、かみかみメニューを取り入れています。今月は「カミカミごぼうサラダ」です。かむことを意識して食べてみましょう。

19	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 636 E: 824
金	ポークしょうまい(2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		さとう	しょうゆ ポークエキス ぎょかいエキス しょう	P: 23.5 P: 29.2
	カミカミごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごま	卵不使用マヨネーズ	F: 21.5 F: 27.0
	わかめとたまごのスープ	たまご とうふ	わかめ	こねぎ	たまねぎ えのきたけ			とりだし しょうゆ しょう	塩: 2.0 塩: 2.4
22	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 581 E: 735	
月	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ		さとう	しょうゆ しょう	P: 23.1 P: 28.5
	ひじきサラダ	油あげ	ひじき	にんじん	はくさい		さとう	しょうゆ す	F: 17.3 F: 19.9
	はるさめスープ	とり肉		にんじん	ほししいたけ ねぎ			とりだし しょうゆ しょう	塩: 1.8 塩: 2.1
23	コッパン 牛乳		牛乳			米		E: 558 E: 696	
火	とり肉のハニーマスタードやき	とり肉					はちみつ	しょうゆ しょう	P: 26.1 P: 33.1
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン シモンかじゅう			しょうゆ しょう	F: 23.3 F: 28.5
	かぶのスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ かぶ にんにく しょうが			しょうゆ	塩: 2.2 塩: 3.0
24	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 601 E: 744	
水	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん なら	たまねぎ ねぎ だしのこ しょうが にんにく		さとう	とりだし しょうゆ	P: 25.8 P: 30.2
	ナムル	ハム		にんじん	ほうれんそう		さとう	しょうゆ す	F: 19.3 F: 21.4
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ えのきたけ			とりだし しょうゆ しょう	塩: 2.8 塩: 3.2
25	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		E: 623 E: 775	
木	さわらのねぎみそやき	さわら みそ			ねぎ にんにく		さとう	しょうゆ しょう	P: 29.2 P: 34.9
	しっとりミルクおから	とり肉 おから		にんじん	ねぎ		こんやく さとう	しょうゆ す みりん	F: 19.9 F: 22.7
	なるとのすまし汁	とり肉 油あげ とうふ なると(スケソウダラ)		にんじん	さやえんどう			かつおだし しょうゆ	塩: 2.0 塩: 2.3
26	ごはん 牛乳		牛乳			米		E: 625 E: 776	
金	チキンみそカツ	とり肉 みそ					パンこ こむぎこ	しょうゆ みりん	P: 24.5 P: 28.8
	こまつなとほしえびのおひたし	油あげ ほしえび		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	F: 21.3 F: 24.1
	けんちん汁	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも	かつおだし しょうゆ しょう	塩: 1.8 塩: 2.2

4月29日(月) 昭和の日

30	きりめいりまるパン 牛乳		牛乳			米			E: 600 E: 746
火	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく		さとう	しょうゆ しょう	P: 24.9 P: 30.1
	コールスローサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ コーン			しょうゆ みりん	F: 25.6 F: 30.7
	クリームスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ たもぎたけ グリンピース		じゃがいも	しょうゆ	塩: 2.8 塩: 3.4

4月の地場産物

米、こだいまい、牛乳、みそ、トマトピューレ、みずな、こまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。お子さんが給食当番の時、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。



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
米	一関市	冷凍油揚げ	岩手	白菜	茨城	山菜水煮	岩手	さば	ノルウェー産
パン(小麦粉)	岩手	冷凍ゆで大豆	岩手	パセリ	千葉	しめじ	新潟	するめいか	北海道・青森
ナン(小麦粉)	アメリカ・カナダ	みそ	中里・九戸・金ヶ崎	ピーマン	高知	たけのこ水煮	徳島	ぶり	長崎
はっと(小麦粉)	一関市川原あぐりこ	キャベツ	愛知	ほうれん草	一関市	干しいたけ	岩手	卵	国産
コンフレーク(とうもろこし)	インド	きゅうり	高知、群馬	みずな	茨城	マッシュルーム水煮	岩手	鶏肉・豚肉	岩手
トック(白米粉)	国産	切干大根	遠野市	もやし	岩手(中国原料)	いちご	宮城	ハム	カナダ
マカロニ	カナダ他	ごぼう	青森	冷凍グリーンピース	北海道	清美オレンジ	和歌山	ベーコン	千葉・群馬他
こんにやく	群馬	小松菜	一関市川崎	冷凍コーン	北海道	レモン果汁	愛媛	ささみフレーク	国産
さつまいも	茨城	セロリー	香川	冷凍しょうが	九州	きざみのり	有明産	とりつくね(鶏肉)	国産
じゃがいも	北海道	大根	千葉	冷凍にんにく	青森・岩手・山形	茎わかめ	三陸産	ぎょうざ	国産
豆腐	岩手	玉ねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	岩手	ちりめんじゃこ	広島・香川・兵庫他	福立菜入りオムレツ	岩手・秋田
生揚げ	岩手	菜花	一関市川崎、宮城	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	わかめ	三陸産	花型豆腐ハンバーグ	国産
大豆ミート	岩手	にんじん	千葉、茨城、愛知	えのきたけ	宮城、長野	あさり	中国	チーズ	オーストラリア他
照しひきわり大豆	愛知	ねぎ	大分、福島、群馬、宮城	乾燥きくらげ	九州	鮭	岩手・北海道		