

献立予定表

【目標】

給食の準備、後片付けの仕方を見えよう
朝ごはんをしっかりと食べよう



献立表は千歳学校給食センターのホームページからご覧いただけます

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	献立	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	栄養成分					
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群								
主食	牛乳	副食	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	小学校						
										中学校					
9 (火)	コーンチーズパン	(コーンチーズパン)		チーズ		パセリ	とうもろこし たまねぎ		ノンエッグ マヨネーズ	今日から令和6年度の給食が始まります。新しい生活にわくわくしている人も多いのではないのでしょうか。毎日楽しく元気に過ごすためにも、朝・昼・夕、一日3回の食事をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。	565	24.6	22.7	2.4	
		ミートボール (小学1個、中学2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう		だいたぶん						しお しょうゆ
		大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう		ごま ごめあぶら						しょうゆ す
		ミネストローネ	ベーコン		トマト	きゃべつ たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		オリーブオイル						トマトスーブルウ
10 (水)	ごはん	手作りしゅうまい	ぶたにく とりにく ほたて				たまねぎ グリーンピース しょうが ほししいたけ	こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ さけ こしょう	今日は調理員さんの手作りしゅうまいです。肉や調味料を混ぜ合わせ、ひとつひとつ丸めて皮をつけ、カップに入れました。調理員さんが心をこめて作ったしゅうまいを味わって食べてください。	582	23.6	15.4	2.1
		キムチ和え	クラゲ		にんじん	きゅうり きりほしだいこん	さとう		ごま	キムチのもと しょうゆ す					
		八宝菜	ぶたにく いか		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	かたくりこ		ごまあぶら	とりだし さけ オイスターソース しょうゆ こしょう					
11 (木)	むぎ ごはん	とり肉のからあげ	とりにく				しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ	だいたぶん	しょうゆ さけ みりん	ごまじゃこ和えの「じゃこ」とはしらすのことです。しらすとはいわしやあゆなどの雑魚をまとめた呼び名です。栄養も多く、旨味もあるので野菜をよりおいしくしてくれます。	602	24.0	20.7	1.8
		ごまじゃこ和え	しらす		ほうれんそう	きゃべつ もやし	さとう		ごま ごまあぶら	しょうゆ					
		なめこのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ	じゃがいも			かつおだし にほしだし					
12 (金)	ごはん	いわしのみそ煮	いわし みそ					さとう		しお	給食は、配ぜんや盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることが出来ます。盛り付けをする人はお皿のふちに具がついたり、お皿からはみださないように気をつけましょう。	647	26.8	17.3	2.4
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく てんさいとう		ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん					
		はっと汁	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう まいだけ ねぎ	こむぎこ			にほしだし つゆ しょうゆ さけ とうがらし					
15 (月)	ごはん	とり肉の照り焼き	とりにく				しょうが	ざらめ かたくりこ		しょうゆ さけ みりん	今日から、千歳学校給食センターが給食をお届けしているすべての学校で給食がはじまりました。みなさん、入学、進級おめでとうございます。今日の給食は照り焼きやプリンなど、みなさんをお祝いする献立にしました。楽しい一年にしていきたいと思います。	654	26.3	20.1	1.8
		春色サラダ			なばな にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう		ごまあぶら	しょうゆ す					
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	じゃがいも		ごまあぶら	かつおだし にほしだし さけ とうがらし					
		お祝い豆乳プリン	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ								
16 (火)	黒糖 コッパ パン	白身魚フライ	ホキ					パンこ こむぎこ	だいたぶん	しお	パンはそのままかぶりつくのではなく、一口大にちぎって食べましょう。このようにして食べると、周りの人からも素敵に見えます。また、パンを直接手で触るので、給食前はしっかりと手を洗いましょう。	548	22.9	20.1	2.4
		ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも		オリーブオイル	コンソメ しお こしょう					
		ABCスープ	とりにく		ブロッコリー にんじん	きゃべつ しめじ	マカロニ			ワイン コンソメ しょうゆ こしょう					
17 (水)	ごはん	館ヶ森高原豚の生姜あんかけ	ぶたにく				しょうが	てんさいとう かたくりこ		しょうゆ さけ みりん	一関市にはおいしい食材がたくさんあります。今日は、藤沢町にあるアーク館ヶ森の豚肉を使用しています。飼料にもこだわって育てられたおいしいお肉を味わっていただきます。	599	24.8	19.3	1.9
		磯和え	のり		ごまつな にんじん	もやし きゃべつ	さとう			しょうゆ					
		生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			かつおだし にほしだし					
18 (木)	むぎ ごはん	花型豆腐ハンバーグ	とうふ おから とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう			しお しょうゆ	毎週末曜日は麦ごはんの日です。麦には、おなかのそうじしてくれる、食物繊維が豊富に含まれています。もちもちとかみごたえもあるので、よくかんで食べてください。	693	24.7	21.0	2.2
		かりぼり和え	こんぶ			きゃべつ きゅうり だいこん	さとう		ごま	しょうゆ					
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし りんご グリーンピース にんにく	じゃがいも はちみつ		ごまあぶら	カレールー ケチャップ					

今年度から献立表の発行を月に1回とさせていただきます。両面に献立が載っていますので、ご確認をお願いいたします。なお、給食だよりは毎月10日前後に発行いたしますので、ぜひご覧ください。

~4月使用予定の一関産食材を紹介します~
小松菜・ほうれん草・米・牛乳・とり肉・ぶた肉・みそ・米めんなど

【目標】
給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう
朝ごはんをしっかりと食べよう



献立表は千厩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

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

献立	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)		
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える								主にエネルギーになる	
			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	たんすいかぶつ	脂質						
19 (金)	ごはん	春巻き ミラクル冷麺サラダ わかめスープ (中学校のみ) オレンジ	とりにく ぶたにく		にんじん パプリカ	きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ きゅうり	はるさめ でんぷん こめめん さとう	しょうゆ しょうゆ ごまあぶら	毎月19日は「食育の日」です。栄養バランスが整った食事をとることはもちろんですが、食事には楽しい話をしながら、家族や友達と楽しく食事することも大切です。毎日の身近な「食」について、家族でも話し合ってみましょう。	602	18.8	15.5	2.0	
22 (月)	ごはん	とり肉のからあげ からし和え 大根と小松菜のみそ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		しょうが にんにく にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しょうゆ からし かつおだし にぼしだし	学校の給食には毎日、牛乳がきます。それにはちゃんと理由があります。牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯のもとになる大切な栄養素です。丈夫な骨や歯を作るために、牛乳がっています。	613	22.7	20.3	1.9	
23 (火)	セルフ コッパ パン	ロングウィナー ポテトサラダ マロニースープ (小学校のみ) オレンジ	ぶたにく ツナ とりにく			きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ もやし オレンジ	さとう じゃがいも マロニー	しょうゆ こしょう ソース ケチャップ マスタード しょうゆ ワイン コンソメ しょうゆ こしょう	みなさんはよくかんで食べていますか？「よくかむ」は一日30回くらいがめやすです。よくかんで食べると、料理に入っている食べ物の味を感じることができたり、体の中に栄養素をしっかりと取り入れやすくなったりするなど、良いことがたくさんあります。	543	21.7	24.8	2.6	
24 (水)	ごはん	サワラのコチジャン焼き もやしのナムル 肉団子の中華スープ	サワラ とりにく ぶたにく		にんにく にんじん にら にんじん	にんにく きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい	てんさいとう ごま	コチジャン さけ しょうゆ ドレッシング オイスターソース とりだし さけ しょうゆ こしょう	サワラは漢字で魚へんに春と書きます。その名のとおり春が旬の魚なので、今の時期は栄養も多く、味もおいしいです。給食ではおうちで食べたことがない魚が出るかもしれませんが、ひとくちはチャレンジしてみましょう。	566	24.2	17.1	2.0	
25 (木)	むぎ ごはん	牛肉コロッケ 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにく とりにく なまあげ みそ			たまねぎ じゃがいも パンこ さとう いんげん にんじん ほうれん草 にんじん きゃべつ だいこん	しょうゆ しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおだし にぼしだし	日本の食事では、ごはんが左、汁ものは右におきます。また、はしははし先を左に向けて一番手前におきます。いただきますのあいさつをする前に、おき方が整っているか確認してみましょう。	626	19.7	20.5	1.9		
26 (金)	ごはん	手作り松風焼き 野菜の浅漬け どさんこ汁	とりにく みそ ぶたにく とうふ みそ			たまねぎ ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	てんさいとう パンこ ごま	さけ あさづけのもと しょうゆ さけ	野菜の浅漬けには、いちよう切りの切干大根を使っています。切干大根は生の大根を切って干したものです。干すことで、ビタミンや食物せんい、そしてかみごたえも増します。	614	26.6	18.9	2.1	
30 (火)	ミルク コッパ パン	オムレツのトマトソースがけ 切干大根のサラダ 春きゃべつのミルクスープ	たまご ツナ ベーコン			トマト たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり えだまめ きゃべつ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	かたくりこ さとう じゃがいも	コンソメ しょうゆ す しょうゆ コンソメ こしょう	今の時期に出回る葉のやわらかいきゃべつを「春きゃべつ」と呼びます。きゃべつには胃や腸を元気にするキャベジンという成分が含まれています。今日のスープにはきゃべつをたっぷり使っています。	564	21.2	25.5	2.6	

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にまぜましょう

給食のない日は学校からのおたよりでご確認ください

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう

この紙は、一関市庁舎内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されたものです。