





4月 こんだてよていひょう

令和3年4月
釜石市学校給食センター

日・曜		体をつくるものになる		体の調子をとのえる		エネルギーのものになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		601	777	Kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		24.9	31.2	g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	もやし えのきたけ			19.7	23.7	g
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		1.9	2.4	g
13 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		550	686	Kcal
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく ふたにく たら		トマト パセリ	たまねぎ	こめこ さとう かたくりこ	オリーブゆ	22.8	27.8	g
	かみかみごぼろサラダ	ハム	3のつく日は 「かまいし カミカミデー」		キャベツ ごぼう きゅうり		あぶら	21.1	24.6	g
	やさいスープ			にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			2.8	3.5	g
14 (水)	わかめごはん / 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん さとう		686	865	Kcal
	ふたにくのこうみゆき	ふたにく			ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	26.0	32.9	g
	なばなとツナのサラダ	ツナ		なばな にんじん	キャベツ	さとう		23.8	28.5	g
	ふのみそしる	みそ	にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて		だいこん はくさい えのきたけ	ふ		2.6	3.1	g
	おいわいクレープ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ みずあめ	あぶら			
15 (木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		642	820	Kcal
	しるみざかなのかりかりフライ	ほぎ				じゃがいも げんまいこ こめこ みずあめ	あぶら	25.6	32.0	g
	フロッコリーサラダ	とりにく		フロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	24.2	29.4	g
	トマトとマカロニのスープ	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	2.7	3.5	g
16 (金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		757	968	Kcal
	ポークカレー	ふたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	23.1	28.7	g
	ツナコンオムレツ	たまご ツナ			とうもろこし	さとう	あぶら	22.8	27.4	g
	フルーツあんじん	とうにゅう だいず			りんご もも ラ・フランス みかん	さとう みずあめ	あぶら	2.3	2.9	g
19 (月)	きびごはん / 牛乳		牛乳			ごはん きび		585	750	Kcal
	さけのしおこうじゆき	さけ	19日は「しよくいくの日」					26.9	34.7	g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	14.6	16.6	g
	はるキャベツのみそしる	がんもどき みそ		こまつな	キャベツ もやし ねぎ			1.6	2.0	g
	オレンジ				オレンジ					
20 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		620	780	Kcal
	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ		23.3	28.9	g
	ハムチーズカツ	ふたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら	23.9	29.1	g
	やさいとパスタのサラダ	ベーコン		にんじん なばな	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	スパゲッティ さとう	あぶら	3.3	4.2	g
	あさりのスープ	あさり		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ					
21 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		611	761	Kcal
	いわしのおろしに	いわし みそ			だいこん	さとう かたくりこ		23.9	28.6	g
	きりぼしだいこんのいためもの	とりにく		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.7	20.0	g
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん きぬさや	はくさい ねぎ			1.9	2.2	g
	アップルコンポート				りんご	さとう				
22 (木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン くらざとう	マーガリン	561	709	Kcal
	チキンマーマレードゆき	とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ		26.6	34.4	g
	いろどりサラダ			フロッコリー きピーマン あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	17.7	21.0	g
	とうにゅうスープ	ウィンナー とうにゅう		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			2.9	3.7	g
23 (金)	やさいたっぷりみそラーメン	ふたにく みそ		にんじん いら	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	ちゅうかめん	ごまあぶら	558	640	Kcal
	牛乳		牛乳					24.6	27.9	g
	かいせんほうぎょうさ	いか えび たら ふたにく とりにく だいず	3のつく日は 「かまいし カミカミデー」		キャベツ ねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	15.2	16.2	g
	きりぼしだいこんのカミカミサラダ				キャベツ えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	あぶら	3.2	3.7	g

4月 こんだてよていひよう

令和3年4月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
26 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		588	740	Kcal
	あじいそペフライ	あじ	あおさ			パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	21.7	25.9	g
	なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ はくさい	さとう		18.8	21.3	g
	とりだんごじる	とりにく どうふ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	パンこ さとう		1.8	2.1	g
27 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		643	803	Kcal
	チキンナゲット	とりにく			にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	27.6	34.8	g
	ほうれんそうのレモンソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん きピーマン	しめじ レモン	さとう	あぶら	24.4	29.9	g
	コーンポタージュ		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	こむぎこ	バター	2.6	3.3	g
28 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		578	738	Kcal
	とりのあまみそやき	とりにく みそ			うめ しょうが	さとう		27.1	34.4	g
	ごもくまめ	さつまあげ だいず いんげんまめ エジプトまめ	こんぶ		えだまめ ごぼう	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	15.6	17.9	g
	かきたまじる	たまご		にんじん みつぼ	だいこん たけのこ ほししいたけ	かたくりこ		2.0	2.4	g
30 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		563	726	Kcal
	さわらのゆずふうみやき	さわら			しょうが ゆず	さとう		23.4	30.2	g
	こまつなのさつとに	あぶらあげ	ひじき	こまつな にんじん	はくさい	かたくりこ		15.0	17.7	g
	じゃがいものみそしる	みそ		さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.0	2.3	g

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）



毎月、献立予定表を配布します。お子さんと一緒に目を通していただき、ご家庭での献立作成や食育の参考にしていただけたらうれしいです。

また、食物アレルギーをお持ちの方は、お子さんと一緒に詳細献立表の確認もよろしくをお願いします。



毎月3日は 『かまいし カミカミデー』



釜石市では、当市の重点課題でもある「肥満予防」「う歯予防」に取り組むため、毎月3日をよくかんで食べる「かまいし カミカミデー」と定め、市全体で取組を行っております。学校給食では、「毎月3日」はもちろん、「（末尾に）3がつく日」も「カミカミデー」とし、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を取り入れています。ご家庭でも、食事の際にお子さんに声をかけたり、かみごたえのある食材を積極的に取り入れたりすることで、家族みんなで意識していただけたらうれしいです。

☆よくかんで食べるためのコツ☆

1. ゆっくり味わって食べよう。（1回の食事時間の目安は20分）
2. かんだ回数を数えてみよう。
3. 食べることに集中しよう。（スマートフォンやテレビをやめる。）
4. 水や汁もので流し込まないようにしよう。
5. むし歯は治療しよう。
6. 味つけはうす味にしよう。
7. 食材は大きめに切ろう。



水やジュースなどで流し込むと、大事な唾液や胃液が薄まり、抗菌・殺菌作用が弱まるそうですよ！！

※ 平成30年度 岩手県教育委員会事務局保健体育課発行

「もうぺっこ噛みましよう！みんなで取り組むカミカミ運動」より