

月日・曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
						塩：食塩相当量 (g)		
		小学部		中・高等部				
4/21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		給食の後片付けは、思いやりの心を持って行いましょう。食器を片付ける人のことを考えて、お皿を投げ入れない、はしの向きをそろえる、食べ残しやストローなどのごみはお皿やおぼんに残さないようにしましょう。	工： 588 塩： 2.3	工： 752 塩： 2.8	
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ		しょうが				
	にくどうふ	ぶたにく やきどうふ	こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ いんげん				
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ				
4/22 (火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	岩手県は酪農が盛んで、岩泉町や湯田町などさまざまな地域でヨーグルトが作られています。今日のフルーツヨーグルトは、一戸町のフにある奥中山高原農協乳業さんのヨーグルトを使用します。	工： 566 塩： 3.3	工： 753 塩： 4.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さんさいのナムル		ごま ごまあぶら さとう	まめもやし わらび みず ひめたけ ぶき				
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも				
4/23 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		毎週水曜日は麦ご飯の日です。麦には白米の約8倍の不溶性食物繊維が含まれており、おなかの調子をよくし、便秘解消に効果があります。麦にはいくつか種類があり、パンやうどんに使われているものは、「小麦」、今日のご飯に入っているものは、「大麦」です。麦茶に使われているものは、「大麦」の中の「六条麦」という種類です。	工： 573 塩： 1.6	工： 749 塩： 2.4	
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが				
	うのはな	ちくわ おから	さとう	ごぼう ねぎ にんじん				
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ やきどうふ みそ		はくさい にんじん えのきたけ				
4/24 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		毎週木曜日はパンの日です。パンは一口分ずつ手でちぎって食べるのが正しいマナーです。パンは食べるときに直接手で触るので、いつも以上にしっかりと手を洗いましょう。手にういている汚れや細菌は、水で流しただけでは落ちません。石けんをつけてよく泡立てて、指の間や爪の先も洗うようにしましょう。	工： 607 塩： 2.5	工： 749 塩： 3.4	
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー				
	だんしゃくコロッケ (バックソース)		じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ				
	ミナナポリタン	ウインナー こなチーズ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんにく トマト				
	ベーコンとはくさいのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん しめじ はくさい				
4/25 (金)	とりそぼろどん	とりにく たまご のり	こめ さとう あぶら	しょうが ほうれんそう しいたけ	今日は入学・進級お祝い献立です。給食では、好きなものばかりでなく、苦手な食べ物が出ることもあるかもしれません。少しずつで良いので、チャレンジしてみましょう。 	工： 591 塩： 2.7	工： 749 塩： 3.3	
	ブレンジョア	だっしふんにゅう	さとう					
	かぼちゃのあまからに		さとう	かぼちゃ				
	ラッキーにんじんのすましじる	とうふ		にんじん だいこん えのきたけ みつば				
	いちごゼリー		さとう	いちご				
4/28 (月)	午前授業（寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。）							
4/29 (火)	昭和の日							
4/30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ		毎月28日は「いわて適塩・減塩の日」です。学校給食では、日常的にだしや香辛料、酸味を活用して減塩に取り組んでいます。今日のおつゆは、煮干しとかつおからだしをとっています。また、じゃがいものソテーにはカレー粉を使用し、塩分控えめでもおいしい炒めものにしました◎	工： 627 塩： 1.9	工： 795 塩： 2.5	
	ぶたにくのうめみそやき	ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	うめ				
	じゃがいものカレーソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン				
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ				
5/1 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		学校の給食には毎日牛乳がつかますね。それには理由があります。牛乳に含まれているカルシウムは、骨や歯のもとになる大切な栄養です。特に成長期にはカルシウムを多くとることが必要なため、カルシウムの吸収率が高い牛乳を毎日つけるようにしています。 	工： 620 塩： 2.4	工： 811 塩： 3.7	
	てりやきチキン	とりにく	さとう かたくりこ	にんにく				
	スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン				
	ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも オリーブオイル	セロリ たまねぎ にんにく トマト				
5/2 (金)	たけのごはん ブルーベリージョア	あぶらあげ だっしふんにゅう	こめ もちごめ さとう	たけのこ しいたけ ブルーベリー	5月5日は、男の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする端午の節句です。連休中にくる端午の節句を一定早くお祝いします。まっすぐすくすく育つようにという願いを込めてたけのこを取り入れました。 	工： 643 塩： 2.7	工： 778 塩： 3.3	
	あげだしどうふ (なめこおろしあんかけ)	とうふ	かたくりこ あぶら	なめこ だいこん しょうが				
	おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ キャベツ えのきたけ にんじん				
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くずきり	にんじん はくさい えのきたけ こまつな				
	りんごサイダーゼリー	とうにゅう	さとう	りんご レモン				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

月日・曜日	朝食 ちょうしょく	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしょく	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
4/21 (月)			ごはん たらのやさいあんかけ ごぼうとだいずのあげに とりとはくさいのしょうがスープ バナナ	工：676 塩：1.8
4/22 (火)	ごはん わふうそぼろ いそべあえ みそしる ヤクルト	工：547 塩：2.0	ごはん ぶたにくのうめみそやき じゃがいものわかめのサラダ にらたまじる オレンジ	工：622 塩：2.1
4/23 (水)	ごはん うめふりかけ わかだけしのだに ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	工：540 塩：2.0	ちゅうかどん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ もやしみそスープ かむかむこんにゃく (ホタテあじ)	工：660 塩：3.3
4/24 (木)	ごはん ごもくやさいくだんご やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	工：576 塩：2.1	ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ ワンタンスープ いちごヨーグルト	工：749 塩：3.4
4/25 (金)	ごはん いわしのみぞれに こうやどうふのにも みそしる ヤクルト	工：553 塩：2.0		
4/28 (月)	(28日(月) 昼食・舎食) ごはん ぎゅうにゅう れんこんいりとりつくね いそべあえ (ゆずふうみ) さわにわん バナナ	工：738 塩：2.3		
4/29 (火)	しょうわひ 昭和の日			
4/30 (水)			ビビンバどん キムチあえ はるさめスープ ベビーチーズ	工：731 塩：3.3
5/1 (木)	ごはん あじつけのり とりとだいずのごまいため あおじそサラダ みそしる ヤクルト	工：558 塩：2.2	ごはん とりのからあげ なっとうあえ みそしる フルーチェ (いちごあじ)	工：807 塩：1.8
5/2 (金)	ごはん いわしのレモンに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	工：601 塩：2.0		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

あさ朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



た食べる習慣ができれば、しゅうかん少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

