



5月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になります。

※食品で○印が付いているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							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		調味料	
			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	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
1月	ごはん		【おかず】 五目野菜肉団子(2個) 中華海藻サラダ 春雨スープ	とりにく 大豆		にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	にんじん だいこん きゅうり コーン	パン粉 でん粉 さとう 春雨	あぶら油 しょうゆ 青じそドレッシング 酢 中華スープストック しょうゆ 酒	600 721
🎉🎊🎋🎏🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿										
8月	ごはん		エビフライ(1本)(Pソース) 千草和え わかたけの若竹汁 かしわもち(みそあん)	えび 大豆粉 たまご とうふ わかめ 白いんげん豆 みそ		トマト にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ りんご キャベツ もやし たけのこ ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 さとう さとう でん粉 さとう 水あめ 上新粉	あぶら油 ごま油 しょうゆ 香辛料 酢 しょうゆ そばつゆ みりん かつおだし こんぶだし しょうゆ 酒	652 800
9月	ミルクコッパン		とりにく 鶏肉のパン粉焼き かりほしだいこん からし 切干大根の辛子マヨネーズ 春雨キャベツのミルクスープ	とりにく チーズ きりぼしだいこん しょうが ベーコン 脱脂粉乳		あか 赤ピーマン にんじん パセリ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン粉 バター	酒 塩 こしょう しょうゆ 粗入りマスタード 塩 こしょう ポタージュ コンソメ 塩 こしょう	639 829
10月	ごはん		もうかざめみそカツ ブロッコリーのささみあえ なめこ汁	もうかざめ みそ ささみ とうふ (みそ)		にんじん にんじん	キャベツ なめこ たまねぎ ねぎ	さとう パン粉 小麦粉 さとう	あぶら油 ごま油 みりん しょうゆ	636 793
11月	麦ごはん		あじつ 味付けゆでたまご ごぼうサラダ まめ 豆々ポークカレー	たまご ぶた肉 いんげん豆 エシフト豆 小麦粉 チーズ		にんじん にんじん	ごぼう きゅうり にんにく しょうが たまねぎ りんご	さとう じゃがいも はちみつ	むぎ 麦 あぶら油 塩 カレーブレイク 中濃ソース ケチャップ ガラムマサラ	718 881
12月	ごはん		とりにく 鶏肉いなり煮 みそ肉じゃが にらたま汁	とりにく ぶた肉 油揚げ たまご ぶた肉 みそ たまご とうふ		にんじん にんじん にら	たまねぎ ごぼう たまねぎ ほししいたけ	でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも 糸こんにゃく さとう かたくり粉	しょうゆ 塩 みりん みりん そばつゆ さばだし にぼしだし 塩 しょうゆ かつおだし	635 768
15月	ごはん		やさしい 野菜とわかめの豆腐寄せ ほうれん草のおかかあえ とんじる 豚汁	とうふ 魚肉 大豆 かにかまぼこ (たまご 大豆 かに) いとけず 糸削りかつお ぶた肉 とうふ (みそ)		にんじん かぼちゃ ほうれん草 にんじん にんじん	えだまめ 枝豆 たまねぎ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	かたくり粉 米粉パン粉 さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら油 しょうゆ 酒 みりん かつおだし しょうゆ 酒 さばだし にぼしだし 塩	624 771
16月	食パン		ツナ入りオムレツ ラタトゥイユ 白いんげん豆のクリームシチュー マーマレード	たまご ツナ ベーコン とりにく 白いんげん豆 牛乳		にんじん ビーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ にんにく りんご たまねぎ しめじ 夏みかん オレンジ	さとう でん粉 さとう じゃがいも 小麦粉 さとう 水あめ	あぶら油 オリーブ油 あぶら油 かつおだし こんぶだし 酢 しょうゆ みりん 塩 中濃ソース ケチャップ コンソメ こしょう コンソメ シチューブレイク 白ワイン 塩 こしょう	655 829
17月	減量ごはん		セルフひじきご飯の具 大地のぬた いわしのつみれ汁	あぶら油揚げ ぶた肉 ひじき 青大豆 みそ いわしボール (いわし 大豆 たら) と とうふ (みそ)		こまつな 小松菜 にんじん	ごぼう 枝豆 コーン ねぎ だいこん ねぎ しめじ	こんにゃく さとう さといも でん粉	ごま油 酒 みりん しょうゆ 米酢 さばだし にぼしだし しょうゆ 酒	637 793
18月	麦ごはん		ごぼうコロッケ こつぶ揚げの五目煮 もやしのみそ汁 オレンジ	ごつぶ揚げ(大豆) とりにく とうふ (みそ)		にんじん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん ごぼう もやし オレンジ	じゃがいも さとう パン粉 こんにゃく さとう	あぶら油 あぶら油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ かつおだし さばだし にぼしだし	635 775

			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						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			調味料
			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	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		
 食育の日(19日)で、かみかみ献立です。										
19	ごはん		や 焼きししゃも(2本) カミカミあえ 野菜のみそ汁 まんてん大豆	こもちししゃも いか 厚揚げ(みそ) 大豆	にんじん にんじん	きりほしだいこん 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ	さとう じゃがいも こんにゃく さとう	米酢 しょうゆ さばだし にほしだし 塩	655 801	
22	減量ごはん		小いわしから揚げ(2個) 筑前煮 きりほしだいこん 切干大根のみそ汁 ふじきわなつとう 藤沢納豆	いわし とり肉 ちくわ(魚肉大豆) あぶらあげ(みそ) 大豆	にんじん にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん 切干大根 ねぎ	こんにゃく さとう さとう	あぶら油 しょうゆ しょうゆ 酒 かつおだし さばだし にほしだし しょうゆ	637 787	
23	テフルロール		ポテトカップのカレー グラタン アスパラベーコンソテー おおもむぎ 大麦ミネストローネ	とり肉 大豆 たまご ベーコン ウィンナー 大豆	にんじん アスパラガス にんじん にんじん	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも パン粉 でん粉 マカロニ もち麦 さ とう	カレー粉 ウスターソース トマトピューレ 白ワイン コンソメ こしょう グチャップ 赤ワイン コ ンソメ 塩 こしょう	675 832	
24	ごはん		ひじき入りのシューマイ(2個) ハンサンスー 五目中華スープ	ぶた肉 大豆 ひじき ハム たまご とうふ	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	でん粉 黒糖 春雨 さとう かたくり粉	ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 中華スープストック しょ うゆ 塩 こしょう	621 768	
25	麦ごはん		小女子のかき揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 春キャベツのみそ汁	こうなご ぶた肉 大豆 とうふ(みそ)	にんじん 春菊 にんじん	たまねぎ ごぼう ごぼう キャベツ えのきだけ ねぎ	小麦粉 つきこん さとう	あぶら油 しょうゆ さばだし にほしだし	656 880	
26	ごはん		セルフたけのこご飯 梅おかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ とり肉 糸削りかつお のり とうふ(みそ) わかめ	にんじん インゲン 小松菜 にんじん	たけのこ きゅうり もやし ねぎ	さとう さとう	あぶら油 酒 しょうゆ みりん 塩 ごま ねり梅 しょうゆ さばだし にほしだし	586 730	
29	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き からし和え せんべい汁	鮭 みそ たまご 糸かまぼこ とり肉	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん	玉ねぎ えのきだけ コーン グリーンピース りんご はくさい もやし だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	さとう せんべい	マヨネーズ 酢 からし そばつゆ さばだし にほしだし しょうゆ 酒 塩	615 778	
30	コッペパン		きびなごの米粉フリッター (2本) キャベツサラダ クラムチャウダー	きびなご あさり ベーコン 大豆 脱脂粉乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ カリフラ ワー レモン果汁 たまねぎ	でん粉 米粉 じゃがいも	あぶら油 塩 ノンエッグ マヨアー モンド しょうゆ こしょう バター	605 774	
31	減量ごはん		鶏肉の竜田揚げ きんぴらごぼう たまねぎとじゃがいものみそ汁	とり肉 とうふ(みそ)	にんじん にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	かたくり粉 じゃがいも	あぶら油 しょうゆ さばだし にほしだし	662 833	

4月使用食材の主な産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	徳島	冷凍カリフラワー	九州	とうふ	アメリカ、カナダ
じゃがいも	北海道	冷凍ブロッコリー	九州	みそ	一関
小松菜	岩手	曲がりねぎ	一関	鮭切身	岩手県
キャベツ	一関、岩手、神奈川	もやし	岩手	赤魚切身	アメリカ
きゅうり	宮城、高知	大根	千葉	鶏肉	岩手
玉ねぎ	北海道	えのきだけ	岩手	豚肉	岩手
ほうれん草	岩手	干しいたけ	岩手	ベーコン、ハム	岩手
はくさい	茨城	なめこ	宮城	米	一関
ごぼう	岩手	ピーマン	高知	牛乳	一関
れんこん水煮	国産	オレンジ	アメリカ	さんま開き竜田揚げ	岩手

※4月13日(木)、21日(金)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、不検出でした。

詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。