



		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			
		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	炭水化物	脂質	調味料	
日	曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート				調味料	小学校 中学校
24	月	ごはん		ハッピーのケチャップソース ブロッコリーの炒め物 たまごスープ オレンジ	とりにく 大豆 ぶた肉 たまご 玉ねぎ にんじん キャベツ オレンジ	たまご 玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ オレンジ	じゃが芋 さとう かたくり粉	フード しょうゆ コンソメ こしょう	635 781
25	火	ぱん		白身魚のテリーヌ仕立て れんこんとツナのサラダ ブロッコリーとじゃが芋のスープ ソフールヨーグルト(いちご) いちごジャム	たら たまご 大豆 まぐろ ベーコン ゼラチン	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが 小松菜 ブロッコリー にんじん いちご いちご	さとう でん粉 しょうゆ コンソメ こしょう さとう さとう 水あめ	しょうゆ ごまドレッシング コンソメ こしょう	652 790
26	水	ごはん		白金豚ぎょうざ(2個) もやしとしめじの中華サラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 大豆 ハム	にら キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ぶなし にんじん めじろ(ねぎ)	砂糖 小麦粉 しらたき	しょうゆ 塩 パンツグドレッシング 中華スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	658 774
27	木	ごはん		のり塩ポテトコロッケ マーボー野菜 ごま汁 お魚ふりかけ	あおろぎのり 豚肉 とりにく あつあつ鶏肉 厚揚げ さば いわし かつお	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう(ねぎ)	じゃが芋 パン粉 さとう かたくり粉 こんにゃく	油 塩 マーボー豆腐の素 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 かりん 煮干し	636 772
28	金	ごはん		チキンメンチカツ ごま汁 五目煮 真だくさんみそ汁	とりにく レバー 厚揚げ 大豆 鶏肉 みそ	たまご 玉ねぎ にんじん だいのこ れんこん ごぼう にんじん 小松菜 だいこん(ねぎ) えのきたけ 干しいたけ	パン粉 かたくり粉 さとう 小麦粉 こんにゃく さとう	油 塩 カレー粉 しょうゆ 風味調味料 煮干し	678 842

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
じゃが芋	北海道	ぶなしめじ	新潟	油あげ	一関、カナダ、アメリカ原料	しらす干し	愛知
キャベツ	神奈川	レモン果汁	愛媛、広島	卵	日本	わかめ	岩手
きゅうり	高知	冷凍大根葉	宮崎	豚肉	岩手	海藻ミックス	三陸、岩手、九州、岐阜
ごぼう	岩手	冷凍カリフラワー	エクアドル	ウインナー	一関	芽ひじき	日本
ほうれん草	一関	冷凍コーン	北海道	ベーコン	千葉、群馬原料	めかぶ	三陸
だいこん	一関	冷凍枝豆	中国	ロースハム	岩手	米	一関
玉ねぎ	北海道	冷凍さやいんげん	北海道	ぶり	千葉	麦	岩手
にんじん	一関、千葉	冷凍ブロッコリー	グアテマラ	真鯛	愛媛	パン	岩手
ねぎ	一関	冷凍小松菜	宮崎	鮭	日本	緑豆春雨	タイ
白かぶ	千葉	冷凍大豆	岩手	赤魚	アメリカ	はちみつ	アルゼンチン
なばな	一関	切り干しだいこん	宮崎	冷凍えび	ミャンマー	牛乳	一関
万能ねぎ	宮城	干しいたけ	盛岡	冷凍いか	ペルー、チリ	粉チーズ	ニュージーランド
れんこん水煮	日本	かんぴょう	栃木	冷凍ほたて	青森	白ごま	北中南米、ミャンマー、中国
だいのこ水煮	日本	しらたき	群馬	冷凍あさり	中国	アーモンド	アメリカ
ほそたけ水煮	岩手	みそ	一関	ずわいかに水煮	韓国		
えのきたけ	岩手	とうふ	一関、カナダ、アメリカ原料	味付けくらげ	タイ		

※3月1日(水)、3月6日(月)、3月13日(月)の学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、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。

給食当番

みじたくチェック

マスク
きちんと口にあてて！

ぼうし
かみの毛が出ないように！

ボタン
きちんととめよう！

手
きれいに洗おう！爪はみじかく！

白衣
そでから服が出ないように！

ハンカチ
手を洗ったらきちんとふこう！

給食のならべかた

やさいのおかず
(おひたしやサラダ
にもものなど)
副菜

さかなやにく
たまごなどの
おかず
主菜

デザートがあるときは
こへ

牛乳
ぎゅうにゅう

主食
ごはんやパン

汁物
みそしるや
スープ