

※食品で○印がついているものは、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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		調味料		
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							
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	
毎月19日は、食育の日です!												
19	ごはん		ハンバーグ チーズサラダ 豚スープ オレンジ	とりにく 大豆 たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	中濃ソース トマトケチャップ カボチャペースト コンソメ	631	776
20	ごはん		チーズオムレツ 千切り野菜のサラダ ホワイトシチュー	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	かつおごんぶだし しょうゆ みりん 塩 カボチャペースト パセリ ベーコン	624	792
21	ごはん		のり塩ポテトコロッケ マーボー野菜 白菜のみそ汁 お魚ふりかけ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	塩 マーボー豆腐の素 しょうゆ 煮干だし	647	771
22	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	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	しょうゆ 塩 バター 中華スープストック しょうゆ	544	660
23	ごはん		チキンメンチカツ 五目煮 わかめともやしのみそ汁 オレンジ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	塩 カレー粉 しょうゆ 顆粒風味調味料 煮干だし	712	843
26	ごはん		鶏肉の甘辛焼き 五目ひじき 豚汁 ミニチーズ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	キムチ風味調味料 しょうゆ 酒 顆粒風味調味料 酒 煮干だし	678	736
27	コッペパン		たらスティック・タルタルソース コールスローサラダ こまつなとあさりのスープ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	塩 酢 コンソメ	613	764
28	ごはん		豚肉のしょうが焼き 切干大根とすき昆布の炒め煮 ふのり汁 オレンジ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	酒 みりん しょうゆ みりん 煮干だし	650	809
29	ごはん		かにたま ハンサンスウ 中華風なめこ汁 バナナ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	塩 りんご酢 みりん しょうゆ さとう オイスターソース 中華スープストック しょうゆ	641	762
30	ごはん		ヒレカツ・バックソース 根菜の炒り煮 こまつな小松菜のみそ汁 オレンジ	とりにく たんぱく質	たんぱく質	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もろこし 玉ねぎ	さとう じゃがいも	小麦粉 油	中濃ソース しょうゆ みりん 酒 顆粒風味調味料 煮干だし	682	817

5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、茨城	レモン果汁	愛媛	ちくわ	国産
ほうれんそう	川崎(一関)	たけのこ水煮	徳島	鮭	岩手
こまつな	一関、岩手	冷凍えだまめ	台湾	子持ししゃも	アイスランド
チンゲンサイ	宮城	冷凍コーン	アメリカ	小さいわし(唐揚げ)	鹿児島
青ピーマン	高知	冷凍さやいんげん	アメリカ	えび(フライ)	東南アジア原料
赤ピーマン	オランダ	冷凍ブロッコリー	エクアドル	きびなご(フライ)	鹿児島
アスパラガス	青森	切り干しだいこん	愛知	モウカざめ(フライ)	宮城
にら	茨城	干しいたけ	盛岡	あさり	国産
パセリ	千葉	しらたき・こんにゃく	群馬	ひじき	国産
きゅうり	高知、宮城、岩手	サラダこんにゃく	群馬	わかめ	宮城、三重
キャベツ	神奈川、一関	みそ	一関	茎わかめ	三陸
セロリ	茨城	とうふ	一関(カナダ、アメリカ原料)	めかぶ	岩手
たまねぎ	北海道、佐賀	油あげ	一関(カナダ、アメリカ原料)	米	一関
ごぼう	岩手、青森	(冷)生あげ	アメリカ原料	麦	福井、石川、富山
だいこん	千葉	(冷)ポイル大豆	北海道	パン	岩手原料
ねぎ	岩手、一関	乾燥大豆	岩手	もち麦	アメリカ、カナダ原料
れんこん	徳島	乾燥青大豆	岩手	マカロニ	カナダ原料
じゃがいも	北海道	納豆	国産	はちみつ	アルゼンチン
ぶなしめじ	新潟	鶏肉	岩手	柏餅	一関
えのきたけ	岩手	豚肉	岩手	牛乳	一関、湯田
なめこ	宮城	ベーコン	岩手	生クリーム	北海道、関東
緑豆もやし	岩手(中国原料)	ロースハム	岩手	チーズ	アメリカ
ネーブルオレンジ	アメリカ	ウインナー	岩手	脱脂粉乳	北海道

※5月1日(月)、9日(火)、17日(水)、25(木)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。