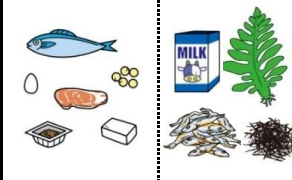
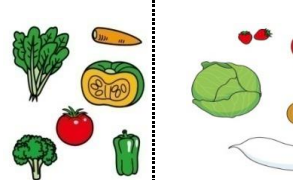
			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						エネルギー量 Kcal		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			調味料	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校 中学校
<b>食育の日・カミカミ献立</b>											
19	食パン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	とりにく ぶたにく	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン キヤベツ しょうが	パン粉 小麦粉	あぶら油	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	612 774	
20	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	とりにく ぶたにく	にんじん	キャベツ 玉ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ	さんおんとう 三温糖	あぶら油	糖辛子 しょうゆ 酒 しょうゆ	619 760	
21	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	たまご ハム	にんじん	だいこん きゅうり	さんおんとう 三温糖	あぶら油	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	755 928	
22	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	あじ	にんじん	だいこん きゅうり	パン粉 小麦粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	649 808	
25	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	ぶたにく	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 かつおだし	698 800	
26	食パン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	ウインナー	にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	油	トマトケチャップ ワイン	637 776	
27	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	655 791	
28	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	さんま	にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ	625 776	
29	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	うすら卵	にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	あぶら油	中濃ソース 塩	659 833	

8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	青森	ねぎ	岩手	とうふ	一関、カナダ、アメリカ原料
じゃがいも	一関	もやし	岩手	みそ	一関
ゆうがお	一関	大根	青森	たけのこ水煮	国産
キャベツ	一関、岩手	えのきだけ	岩手	甘塩さば切身	岩手
きゅうり	一関	干しいたけ	岩手	鶏肉	岩手
玉ねぎ	一関	なす	一関	豚肉	岩手
ほうれん草	宮城	ピーマン	一関	ハム	岩手
レタス	長野	なめこ	宮城	米	一関
ズッキーニ	一関、長野	オレンジ	オーストラリア	牛乳	一関
はくさい	青森	ごぼう	岩手		

※8月18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。