



12月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になることがあります。

※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う予定			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	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 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	ごはん		鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草サラダ わかめのみそ汁 わかめふりかけ	とり肉(みそ) ハム あがら 豆腐(みそ) わかめ こんぶ ひじ		ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ えのきたけ(だいこん) ねぎ	砂糖 はと麦 砂糖	ごま油 アーモンド みりん 酒 しょうゆ 塩 酢 煮干しだし 塩	652 788	
4	ごはん		さんまカレー煮 アーモンド和え なめこのみそ汁 藤沢納豆	さんま 豆腐(みそ) 納豆		ほうれん草 にんじん にんじん	たまご しょうが キャベツ もやし たまご 玉ねぎ なめこ	かたくり粉、小麦粉、砂糖	カレー粉 酢 しょうゆ 塩 風味調味料 煮干しだし	694 840	
5	ロール		鶏肉のチーズ焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ バナナ	とり肉 チーズ ベーコン		ブロッコリー にんじん ほうれん草 にんじん	カリフラワー キャベツ たまご 玉ねぎ		塩 こしょう ごまドレッシング 塩 コンソメ こしょう	619 778	
6	ごはん		豚肉の生姜焼き 青菜のごまマヨネーズ和え 豚汁	ぶた肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐(みそ)		ほうれん草 ごま つな にんじん にんじん	しょうが にんにく (はくさい)		しょうゆ みりん ごま マヨネーズ しょうゆ 酒 煮干しだし	751 924	
ほんでらしょうがっこう 本寺小学校リクエスト献立											
7	減量ご飯		のりしおポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ ポークカレー りんご(小学校)	大豆 青のり チーズ ぶた肉		ブロッコリー にんじん にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり どうもろこし たまご 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 じゃがいも	油 あぶら油 おろし青じそドレッシング カレー粉 クetchup	745 904	
8	ごはん		さばの塩焼き ちくぜん煮 ひきな汁 いちごヨーグルト	さば とり肉 ちくわ あがら 凍り豆腐(みそ)		にんじん にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ たまご 玉ねぎ ねぎ	こんにゃく 砂糖	塩 しょうゆ 酒 風味調味料 煮干しだし	689 871	
11	ごはん		レバー入りチキンメンチカツ あんかけ野菜炒め のっぺい汁 オレンジ	とり肉 とりレバー ぶた肉 とり肉		にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ たまご 玉ねぎ ねぎ	パン粉 かたくり粉 小麦粉 かたくり粉 かたくり粉	カレー粉 中華スープ オイスターソース しょうゆ みりん 酒 さばだし しょうゆ 塩	687 813	
12	背割りヨムパン		一関ミートウインナー シーザーサラダ ラビオリスープ 黄桃コンポート	ぶた肉		トマト ブロッコリー にんじん にんじん	たまご しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし たまご 玉ねぎ マッシュルーム 黄桃	砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	塩 香辛料 トマトケチャップ しょうゆ シーザーサラダドレッシング コンソメ こしょう 塩	607 822	
13	ごはん		肉詰めピーマン きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 りんご(中学校)	とり肉 ぶた肉 たまご 卵 さつま揚げ 豆腐 油揚げ(みそ)		ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ	パン粉 小麦粉 しらたき 砂糖	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	649 822	

12月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「だいこん」「玉ねぎ」「はくさい」
 「ねぎ」「さといも」「トマト」「りんご」「一関ミートウインナー」「凍り豆腐」



※11月7日(火)、15日(水)、24日(金)、29日(水)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。



※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う		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 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		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							小学校 中学校	
14日 木	ごはん	かにたま ホイコーロー かいせんとん 海鮮スープ ミニチーズ	卵 かまぼこ 大豆 かに ふた肉 あさり	大豆 わかめ チーズ	にんじん にんじん ピーマン にんじん はくさい	たけのこ グリンピース 干しいたけ キャベツ にんにく はくさい	砂糖 かたくり粉 あぶら油 あぶら油 ごま油	みりん 塩 しょうゆ 酢 オイスターソース テンメシジャン しょうゆ 酒 豆板醤 スープストック しょうゆ	601 735	
クリスマス献立										
15日 金	チキンライス	チキンライスの具 フライドチキン せん切り野菜のサラダ たまねぎスープカレー風味 セレクトクリスマスケーキ	とり肉 とり肉 だいず ベーコン 卵	大豆 クリーム	にんじん ビーマン 赤ハフリカ 黄ハフリカ にんじん たまねぎ ズバリ	たまねぎ とうもろこし グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ ズバリ	砂糖 小麦粉 かたくり粉 こむぎこ 小麦粉、砂糖、水あめ	あぶら油 あぶら油 油、チョコレート、ココア	しょうゆ 塩 香辛料 青じそドレッシング コンソメ カレー粉	741 876
18日 月	ごはん	ハンバーグキャップソー ブロッコリーの炒め物 たまご卵スープ オレンジ	とり肉 ふた肉 大豆 たまご 卵 たまご 卵	大豆	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ オレンジ	しゃがいも 砂糖 かたくり粉	あぶら油 あぶら油	ワイン ケチャップ 中濃ソース スープストック 塩 コンソメ こしょう	632 759
19日 火	結びパン	ミートボール(2個) 野菜サラダ 冬野菜のシチュー	とり肉 だいず ふた肉	大豆	にんじん ビーマン 赤ハフリカ 黄ハフリカ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん	パン 小麦粉 砂糖	豚脂 バター	ケチャップ しょうゆ 塩 みりん 青じそドレッシング ジャメルソース こしょう	772 921
20日 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	ふた肉 大豆 ハム	大豆	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり もやし ぶなしめじ (ねぎ) たまねぎ	小麦粉	ごま油	しょうゆ パンパングドレッシング 塩 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	542 658
冬至献立										
21日 木	ごはん	あじの田楽煮 かいそう海藻サラダ かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	あじ みそ わかめ とき わかめ とき わかめ とき	大豆	にんじん かぼちゃ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ (ねぎ) ゆず	かたくり粉		しょうゆ みりん パンパングドレッシング	609 752
22日 金	ごはん	さんまの竜田揚げ 五目ひじき わかめとえのきのみそ汁	さんま だいず 大豆 あぶら油揚げ (みそ) わかめ	大豆	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	かたくり粉 砂糖 砂糖、こんにゃく	あぶら油 あぶら油	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 風味調味料 煮干しだし	667 834

11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
にんじん	川崎(一関)	ぶなしめじ	宮城	冷凍裏ごしかぼちゃ	北海道	わかめ	三陸
ほうれんそう	川崎(一関)	えのきたけ	岩手、花巻	冷凍カリフラワー	ベルギー	刻みこんぶ	普代
こまつな	川崎(一関)	りんご	一関	冷凍さといも	九州	海藻ミックス	韓国
青ピーマン	一関、岩手	レモン果汁	愛媛	切り干しだいこん	愛知	さんま	岩手
パセリ	北海道、宮城	バナナ	フィリピン	干しいたけ	盛岡	ほっけ	ロシア、アメリカ
にら	栃木	ネーブルオレンジ	オーストラリア	こんにゃく	群馬、日本	さば	ベトナム
きゅうり	宮城	たけのこ水煮	徳島	大豆	花巻、一関	するめいか	北海道
キャベツ	一関、岩手	れんこん水煮	徳島	みそ	一関、二戸、金ヶ崎	かつお節	枕崎、鹿児島
たまねぎ	一関	マッシュルーム水煮	千葉	とうふ	一関(カナダ、アメリカ原料)	米	一関
ごぼう	川崎(一関)	冷凍ブロッコリー	メキシコ	しらす干し	日本	強化米	岡山
だいこん	一関	冷凍ほうれん草	宮崎	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	米粒麦	福井、石川、富山
ねぎ	一関	冷凍小松菜	九州	冷凍ボイル大豆	茨城	パン	岩手原料
はくさい	一関	冷凍トマト	一関	冷凍液卵(溶き卵)	日本	緑豆春雨	中国
セロリ	長野	冷凍ホールコーン	アメリカ	鶏肉	岩手	白ごま	北南米
緑豆もやし	岩手(中国原料)	冷凍さやいんげん	ベルギー	豚肉	岩手	黒ごま	ミャンマー
大豆もやし	岩手(中国原料)	冷凍白いんげん豆	アルゼンチン	ベーコン	岩手	牛乳	一関、湯田
じゃがいも	一関、北海道	干し黄菊	青森	茎わかめ	三陸	生クリーム	北海道、関東
さといも	一関	冷凍かぼちゃ	北海道	ひじき	鹿児島	チーズ	オーストラリア