



2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。

			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							
1 木	ごはん		赤魚塩焼き キャベツの甘みそ炒め あさり汁 オレンジ	赤魚 ふた肉 あさり とうふ	ピーマン にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ		油	塩 テンメンジャン しょうゆ 酒 煮干しだし	569 721
節分献立										
2 金	ごはん		鶏肉の甘辛焼き ごま和え しめじのすまし汁 節分豆	とり肉 みそ とうふ 大豆	ほうれん草 にんじん にんじん さやえんどう	キャベツ もやし ぶなしめじ	さとう	ごま	キムチ風味調味料 しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 塩	600 740
5 月	ごはん		ピーマンの肉詰め あんかけ野菜炒め のっぺい汁 南部一郎かぼちゃプリン	とり肉 たまご ふた肉 とり肉 牛乳	ピーマン にんじん にんじん 南部一郎かぼちゃ	たまご キャベツ もやし たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	もち米 さとう かたくり粉	ごま油	カレー粉 塩 こしょう 中華スープストック 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	616 741
6 火	米粉パン		チーズオムレツ 野菜サラダ ほうれん草のスープ バナナ いちごジャム	たまご チーズ ベーコン	フロccoli にんじん ほうれん草 にんじん	カリフラワー キャベツ だいこん 玉ねぎ バナナ いちご	さとう 水あめ かたくり粉	あぶら油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 ごまドレッシング コンソメ こしょう	582 736
7 水	ごはん		さばカレー竜田 野菜と豚肉のオイスター炒め ビーフンスープ	さば ふた肉 ふた肉	にんじん にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ ねぎ	かたくり粉 かたくり粉 ビーフン(米粉めん)	あぶら油	しょうゆ カレー粉 みりん 酒 オイスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ 中華スープストック	616 766
8 木	ごはん		ポークカレー ブロッコリーの炒め物 フルーツヨーグルト	ふた肉 ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく もやし みかん パインアップル	じゃがいも かたくり粉	あぶら油	カレールウ トマトケチャップ スープストック 塩	690 860
秋庄小学校リクエスト献立										
9 金	五目ごはん		五目ごはんの具 鮭塩焼き カミカミサラダ みそけんちん汁 オレンジ	とり肉 油揚げ 鮭 するめいか とうふ 油揚げ	にんじん にんじん にんじん	しいたけ グリンピース きりぼし 切干だいこん きゅうり だいこん 干しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ オレンジ	さとう	油	しょうゆ 塩 みりん 塩 酢 しょうゆ おろし オリーブオイル レタス 煮干しだし	607 771
建国記念の日振り替え休日										
13 火	コッパン		鮭チーズフライ 野菜のケチャップ炒め 海鮮スープ りんごジャム	鮭 大豆 あさり わかめ	チーズ にんじん にんじん	フロccoli にんじん はくさい りんご	米パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら油	塩 スープストック トマトケチャップ しょうゆ スープストック しょうゆ	589 753
バレンタインデー献立										
14 水	減量ご飯		セルフそぼろ丼の具 青菜のごまマヨネーズ和え ふのり汁 チョコプリン	ふた肉 とうふ ふのり	にんじん ほうれん草 ごまつな にんじん にんじん	とうもろこし グリンピース しょうが はくさい 玉ねぎ ねぎ	水あめ さとう かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ しょうゆ 煮干しだし	734 895
15 木	ごはん		鮭のごま焼き 野菜と春雨の炒め物 かき玉汁 オレンジ	鮭 ふた肉 たまご	にんじん ごまつな にんじん	たまご 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ オレンジ	はるさめ じゃがいも かたくり粉	ごま 油	しょうゆ 酒 トック 酒 塩 こしょう しょうゆ 煮干しだし しょうゆ	574 726
16 金	ごはん		鶏肉のアーモンド焼き 根菜の炒り煮 ひきな汁	とり肉 とり肉 鶏肉	にんじん にんじん にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん だいこん 玉ねぎ ねぎ	さとう さとう	アーモンド 油	塩 こしょう みりん 酒 顆粒風味調味料 煮干しだし	642 796



※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
19	ごはん		えびキムチ揚げ さといもの煮しめ こまつな 小松菜のみそ汁	えび 凍り豆腐		にんじん ごまつな にんじん	たけのこ 干しいたけ れんこん はくさい	かたくり粉 小麦粉 さといも こんにゃく	あぶら油 キムチの素 しょうゆ みりん 酒 顆粒風味調味料 煮干しだし	607 739	
20	むす結びパン		しろみぎかな 白身魚のフリ-仕立て れんこんとササガ アロココリとじゃが芋のス-フ ソファールヨーグルト ブルーベリージャム	たら たまご 大豆 まぐろ ベーコン ゼラチン		にんじん にんじん ごまつな にんじん フロココリ	たまねぎ しょうが キャベツ れんこん とうもろこし たまねぎ ブルーベリー	さとう でん粉 じゃがいも さとう さとう 水あめ	あぶら油 ラード しょうゆ ごまドレッシング コンソメ こしょう	651 791	
21	ごはん		ちくまや 干草焼き もやしとしめじの中華サラダ はくさいのみそ汁 お魚ふりかけ	たまご とり肉 ハム とうふ さば いわし かつお		ほうれん草 にんじん にんじん にんじん かぼちゃ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし ぶなしめじ ねぎ はくさい ねぎ	さとう かたくり粉 こんにゃく じゃがいも かたくり粉	油 ごま かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 パナソニック ドレッシング 塩 煮干しだし	621 745	
22	ごはん		はっぴんどん 白金豚ぎょうざ(2個) まーぼーやさい 麻婆野菜 かにと野菜の中華ス-フ	ぶた肉 大豆 ぶた肉 ぶたひれ すわい かに たまご		にら にんじん ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ なす はくさい えのきたけ	小麦粉 かたくり粉	ごま油 あぶら油 しょうゆ 麻婆豆腐の素 しょうゆ 中華ス-フ トリッパ こしょう	696 829	
23	ごはん		さんまのカレー煮 アーモンドあえ なめこのみそ汁 ミニチーズ	さんま とうふ チーズ		ほうれん草 にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ なめこ	かたくり粉 小麦粉 さとう	カレー粉 酢 しょうゆ 塩 顆粒 風味調味料 煮干しだし	670 796	
26	ごはん		レバー入りチキンメンチカツ ごもくに 五目煮 わかめともやしのみそ汁	とり肉 とりレバー あつあげ だいず 厚揚げ 大豆 とり肉 わかめ		にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ れんこん ごぼう もやし	パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	カレー粉 しょうゆ 顆粒 風味調味料 煮干しだし	694 823	
27	コッパン		ハンバーグクチャップソース カリフラワー-とアロココリのサラダ じゃが芋とベーコンのス-フ マーマレード	とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン		フロココリ にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ カリフラワー キャベツ だいこん 夏みかん バレンシアオレンジ みかん	じゃがいも さとう じゃがいも さとう 水あめ	あぶら油 塩 中濃ソース マトクチャップ ごまドレッシング 塩 コンソメ こしょう	578 735	
28	ごはん		あじの田楽煮 ごぼうサラダ すいとん	あじ みそ あぶら油揚げ		にんじん にんじん	しょうが ごぼう もやし まいたけ ねぎ	さとう かたくり粉 すいとん(南部小 麦) こんにゃく	しょうゆ みりん パナソニック ドレッシング 塩 さばだし しょうゆ 塩	591 734	

2月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「凍り豆腐」

※1月12日(金)、17日(水)、25日(木)、29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。

1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	千葉	えのきたけ	岩手	切り干しだいこん	愛知	あじ(フライ)	タイ
ほうれんそう	一関	りんご	一関	干しいたけ	国産	さんま	岩手
ごまつな	一関	みかん	長崎	こんにゃく	群馬、日本	えび(フライ)	インドネシア
にら	高知	たけのこ水煮	徳島	おから	花巻、一関	かつお節	枕崎、鹿児島
きゅうり	高知	れんこん水煮	徳島	みそ	一関、二戸、金ヶ崎	凍み豆腐	一関
キャベツ	岩手	ぜんまい水煮	高知、徳島、愛媛	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	冷凍餅	一関
たまねぎ	北海道	冷凍グリーンピース	北海道	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	冷凍果報団子	一関
ごぼう	川崎(一関)	冷凍ミックスベジタブル	アメリカ	鶏肉	岩手	米粉麺	一関
だいこん	一関	冷凍だいこんおろし	千葉、鹿児島	豚肉	岩手	米	一関
ねぎ	一関	冷凍フロココリ	メキシコ	ベーコン	岩手	強化米	岡山
はくさい	一関	冷凍ほうれん草	宮崎	茎わかめ	三陸	米粒麦	福井、石川、富山
なす	高知	冷凍マトピューレ	一関	しらす干し	愛知	パン	岩手原料
干し菊	青森	冷凍ホールコーン	北海道	わかめ	三陸	油麩	山形
緑豆もやし	岩手(中国原料)	冷凍さやいんげん	北海道	すきこんぶ	普代	白ごま	北南米・中南米
さつまいも	千葉、茨城	冷凍かぼちゃ	北海道	するめいか(乾燥)	北海道	牛乳	一関、湯田
じゃがいも	北海道	冷凍裏ごしかぼちゃ	北海道	冷凍いか	八戸	脱脂粉乳	北海道
さといも	一関	冷凍南部一郎かまぼこペースト	一関	鮭	岩手	粉チーズ	アメリカ
ぶなしめじ	新潟	干し黄菊	青森	さば	岩手	プレーンヨーグルト	岩泉