



# 9月

# こんだまびょう

一関市西部第二学校給食センター No.1

※献立は、都合によって変更になります。

			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	2群	3群	4群	5群	6群		
※○印は、一関産の食材を使用する予定です。			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		
日曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							
1金	ごはん		卵 鶏肉 (おから)			ごぼう えだ豆	片栗粉 砂糖		しょうゆ みりん かつおだし 塩 こんぶだし 酢	647
			かまぼこ		ほうれん草	キャベツ もやし			しょうゆ めんつゆ	793
			豚汁	豚肉 豆腐 (みそ)	人参	大根 (ごぼう) しめじ ねぎ	じゃがいも しらたき		煮干だし 酒	
4月	ごはん		焼きししゃも (小:2本 中:3本)	ししゃも					塩	652
			野菜のおかかあえ	かつお節	ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	821
			肉じゃが	豚肉 青大豆	人参	玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし だし味	
5火	食パン		夏野菜のミートグラタン	豚肉 (大豆) チーズ	ピーマン (トマト) なす 玉ねぎ にんにく			オリーブ油	ケチャップ コンソメ コショウ 乾パセリ	612
			さつまいもサラダ		ブロッコリー (きゅうり) みかん		さつまいも 砂糖	マヨネーズ	塩 コショウ	×
			ベーコンとあさりのスープ イチゴジャム	ベーコン あさり	人参	白菜 大根 ねぎ いちご	砂糖		しょうゆ スーフストック コショウ	
6水	ごはん		アジフライ	あじ 大豆粉		しょうが	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒	671
			ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 インゲン	キャベツ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん	870
			大根と油揚げのみそ汁	豆腐 (みそ) 油揚げ	人参	大根 えのきだけ ねぎ			煮干だし	
7木	ごはん		五目卵焼き	卵 (おから) しらす	人参	えだまめ ねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん 鶏がらだし 酒	610
			青菜と生揚げのさっと煮	生揚げ	小松菜 (人参) もやし 白菜				しょうゆ みりん 酒 だし味 一味唐辛子	755
			なめこ汁	豆腐 (みそ) 油揚げ わかめ	人参	なめこ ねぎ	じゃがいも		煮干だし	
8金	ごはん		白金豚餃子 野菜あんかけ	豚肉 大豆粉	人参 なら	たけのこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 黒糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩	646
			冷麺サラダ	鶏ささ身	人参	もやし (きゅうり) 白菜 大根	米めん 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 キムチの素	766
			豆腐とわかめのスープ パナナ	豆腐 わかめ	人参	キャベツ 鯖さや 干し椎茸 パナナ レモン果汁			中華スーフストック しょうゆ コショウ	
11月	ごはん		かぼちゃコロック	豚肉 大豆粉		かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	中華ソース しょうゆ ウスターソース	621
			ブロッコリーのフレンチサラダ	マグロフレーク		ブロッコリー (人参) キャベツ コーン			フレンチドレッシング コショウ	798
			ホタテと小松菜のスープ オレンジ	ホタテ	小松菜 (人参) 白菜 ねぎ オレンジ				しょうゆ コンソメ チキンコンソメ コショウ	
12火	結びパン		スクランブルエッグ	卵 ベーコン	人参	玉ねぎ コーン グリンピース	砂糖 片栗粉	バター	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 酢	602
			イタリアンサラダ	チーズ		キャベツ (きゅうり) コーン			イタリアンドレッシング	766
			ミネストローネ	鶏肉	トマト インゲン	玉ねぎ セロリ ブルーベリー	じゃがいも マカロネ 砂糖		ケチャップ スーフストック チキンコンソメ 塩 コショウ	
13水	ごはん		鶏肉のねぎ塩ソースがけ	鶏肉		ねぎ にんにく		ごま油	中華スーフストック 酒 塩	608
			もやしとほうれん草のごま和え		ほうれん草 (人参) もやし (キャベツ)		砂糖	ごま	しょうゆ	751
			さんまのすり身汁	さんま 豆腐 (みそ)	人参	大根 (ごぼう) しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが	しらたき 砂糖 片栗粉		煮干だし 酒 しょうゆ 酢 塩	
14木	ごはん		鮭の南部焼き	鮭		しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	×
			きんぴらごぼう	豚肉	人参	(ごぼう) たけのこ 干し椎茸	しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	785
			めかぶ汁	あさり 豆腐 (みそ) 油揚げ めかぶ	人参	大根 ねぎ			煮干だし	
			ぶどう (中のみ)			ぶどう				
15金	ごはん		なすの豚バラ肉巻き	豚バラ肉		なす			焼肉のたれ 塩 コショウ	×
			キャベツのごま酢和え	ちくわ わかめ	人参	キャベツ (きゅうり)	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	753
			ひきな汁	豆腐 油揚げ	人参	大根 (ごぼう) たけのこ ねぎ 干し椎茸			しょうゆ かつおだし 酒 みりん	
			お魚ふりかけ	さば いわし のり 青のり			砂糖	ごま	塩 しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし	

## 9月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ねぎ」「ほうれん草」「ごぼう」「きゅうり」「玉ねぎ」「なす」「じゃがいも」「かぼちゃ」「ピーマン」「さといも」「りんご」「ぶどう」



いちど 一度にたくさん飲むのはやめよう!

こまめに水分ほけい



今月は、小学校では陸上記録会、中学校は新人戦とスポーツの大会がありますね。 体調を整えて本番で力を発揮できるようにしていきましょう。			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	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					
日曜日	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校		
19日	結びパン ココロサラダ かぶのポトフ ぶどう(小のみ)	卵 おから ベーコン チーズ (牛乳)	大豆	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えだ豆	人参 かぶの葉 白菜 かぶ セロリ しめじ ぶどう	じゃがいも	生クリーム 油 コソメ 塩 コショウ 普しそドレッシング コソメ しょうゆ コショウ	622 ×		
20日	ごはん 中華海藻サラダ 卵スープ	豚肉 わかめ 昆布 茎わかめ	人参	人参 大根 きゅうり コーン	人参 大根 きゅうり コーン	人参 大根 きゅうり コーン	油 ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 コショウ キムチの素 普しそドレッシング しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ	644 ×	
21日	ごはん さんまの塩焼き いかと里いもの旨煮 白菜のみそ汁	さんま いか 豆腐 (みそ) 油揚げ	人参	人参 インゲン 人参	人参 インゲン 人参	人参 インゲン 人参	油 油	塩 しょうゆ みりん 酒 だし味 煮干だし	647 804	
22日	減量ごはん (カレーの具) カリボリ和え 梨	豚肉 大豆粉 豚肉 脱脂粉乳	人参	人参 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	人参 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	人参 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	油 油 ごま	塩 コショウ カレー 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩	709 880	
25日	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまじゃこ和え 里いも入りけんちん汁 オレンジ	鶏肉 豆腐 油揚げ	人参	人参 ほうれん草 人参	人参 ほうれん草 人参	人参 ほうれん草 人参	油 ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	624 770	
26日	前日のコッパン チリコンカン 鶏肉と白菜のスープ りんごとさつまいもの キャラメルソテー	豚肉 大豆 鶏肉 あさり	人参	人参 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	人参 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	人参 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	油 油 バター 油	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 豆板醤 コショウ スープストック チキン コンソメ しょうゆ コショウ 塩	673 825	
27日	ごはん 鯖の曲がりねぎみそ焼き 梅おかか和え ふのりのみそ汁	鯖 (おから) (みそ) かつお節 のり 豆腐 (みそ) ふのり	人参	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	油 ごま油 ごま油	マヨネーズ 酒 塩 コショウ しょうゆ 練り梅 煮干だし	×	
28日	ごはん 厚焼き卵の中華あんかけ ひじきと大豆もやしの中華和え さつま汁	卵 ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 酢 塩 しょうゆ しょうゆ かつお だし 酒 みりん	638 786	
29日	ごはん チキンメンチカツ 海藻サラダ キャベツと生揚げのみそ汁 りんご(中のみ)	鶏肉 鶏レバー わかめ 昆布 茎わかめ	人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	油 ごま油 ごま油	中濃ソース 塩 カレー粉 普しそドレッシング 煮干だし 塩	×	



## 8月の食材産地

8月18日(金)、22日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	岩手	ピーマン	一関	しらたき、こんにゃく	群馬	たら	北海道
しめじ	宮城	パプリカ	宮城 韓国	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	岩手
チンゲン菜	岩手 宮城	夕顔	一関	油揚げ	岩手 国産 米国	きびなご	国産
ほうれん草	一関	なす	一関	大豆	岩手 国産	ベビーホタテ	国産
白菜	岩手 北海道	トマト	一関	青大豆	山形	あさり	国産
キャベツ	岩手	かぼちゃ	一関	ひじき	国産	煮干しだし	千葉
小松菜	一関	グレープフルーツ	南アフリカ	ふのり	愛媛	さばだし	鹿児島
ごぼう	岩手	かぼちゃ	一関	わかめ	三陸	液卵	国産
人参	一関	オレンジ	アメリカ	のり	国産	みそ	一関
じゃがいも	一関	バナナ	フィリピン	茎わかめ	国産	牛乳	一関
大根	岩手 青森	冷凍おろし生姜	九州	チーズ	オセアニア	米	一関
セロリ	長野	冷凍おろしにんにく	青森	脱脂粉乳	北海道		
玉ねぎ	一関	冷凍ホールコーン	北海道	油麩	一関	切干大根	宮崎
きゅうり	一関	冷凍クリームコーン	北海道	ウインナー	国産	干し椎茸	岩手 宮崎
にら	茨城	冷凍裏ごしかぼちゃ	北海道	豚肉	岩手	たけのこ水煮	徳島
ねぎ、曲がりねぎ	岩手	冷凍むき枝豆	国産	鶏肉	岩手	ごま	北南米
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍オクラ	国産	鶏ささみフレーク	国産	アーモンド	米国
パセリ	宮城	冷凍トマトピューレ	一関	ベーコン・ハム	岩手	片栗粉	国産