



こんだまびよう



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				
			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	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金	ごはん		アジフライ 干草和え じゃがいものみそ汁 ピピチース(小1個、中2個)	あじ 卵 油揚げ(みそ) チーズ	ほうれん草(人参) 人参	もやし 白菜(えのきだけ) ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉 砂糖	油 ごま ごま	しょうゆ みりん 酒 めんつゆ しょうゆ にぼし 煮干だし	666 864		
4月	ごはん		白菜の麻婆炒め 大根サラダ 豆腐と卵のスープ	豚肉(みそ) わかめ 昆布 わかめ	人参(にら) 人参	もやし にんにく しょうが 大根(きゅうり コーン) 玉ねぎ(たけのこ えのきだけ)	かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆板醤 パンパンジョーレッシング しょうゆ 中華スープ ストック コショウ	615 765		
中里小学校さんのリクエスト給食です！楽しみながら食べてほしいと思います♪												
5火	ミルクコッペ		鶏肉の照り焼き ブロッコリーのツナ和え コーンシチュー りんご(小のみ)	鶏肉 マグロフレーク ベーコン	人参 人参	しょうが キャベツ パセリ(玉ねぎ) クリームコーン コーン(りんご)	中さら糖 かたくり粉 砂糖	ごま油 バター	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 シチューフレーク コショウ	694 863		
6水	ごはん		ししゃもの南蛮漬け(小:2本、中:3本) ほうれん草のゆず香和え 豚汁 花みかん	ししゃも かつお節 豚肉 豆腐(みそ)	人参(ピーマン) 人参	玉ねぎ もやし(キャベツ) ゆず果汁	砂糖 かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん りん 酢 一味唐 辛子 しょうゆ にぼし 煮干だし 酒	651 808		
7木	減量ごはん		セルフひじきごはんの具 わかめときゅうりの酢の物 カレーうどん りんご(中のみ)	豚肉 油揚げ ひじき 青大豆 わかめ 鶏肉 なたと	人参 人参	しょうが きゅうり もやし みかん 玉ねぎ(ねぎ) りんご	中さら糖 かたくり粉 春雨 砂糖	小麦粉 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 カレールー しょうゆ かつおだし みりん 酒	X 861		
8金	ごはん		鮭とさつまいもの揚げ煮 めかぶとキャベツの和え物 白菜と油揚げのみそ汁 お魚ふりかけ	鮭 青大豆 かつお節 めかぶ 豆腐 油揚げ みそ さば いわし のり 青のり	人参 人参	しょうが キャベツ(きゅうり) 白菜(大根) 干し椎茸(ねぎ)	さつまいも かたくり粉 砂糖	油 ごま ごま 小麦粉 ごま	しょうゆ 鮭 みりん 醬しそドレッシング 煮干だし 塩 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし	X 827		
秋荘中学校さんのリクエスト給食です！美味しくいただきます♪												
11月	減量ごはん		鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 中華スープ ミニクレープ	鶏肉 わかめ 昆布 わかめ 卵	人参 人参	しょうが にんにく キャベツ(きゅうり コーン) チンゲン菜 たけのこ(玉ねぎ) ねぎ しょうが	かたくり粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 マーガリン 油	しょうゆ 酒 醬しそドレッシング しょうゆ 中華スープ ストック コショウ	657 812		
12火	減量背割りのコッペパン		スパゲッティナポリタン レンコンとツナのサラダ かぶのポトフ パナナ	ベーコン 粉チーズ マグロフレーク 鶏肉	人参(ピーマン トマト) 小松菜 人参	玉ねぎ(マッシュルーム) キャベツ(レンコン コーン) 白菜(かぶ セロリ しめじ) パナナ レモン果汁	スパゲッティ 砂糖	油 バター	コンソメ 中濃ソース 塩 コショウ ごまドレッシング しょうゆ チキンコン ソメ スープストック 塩 コショウ	610 771		
13水	減量ごはん		鯖のおろしポン酢がけ 青菜と生揚げのさっと煮 里芋ときこのごまみそ汁	さば(生揚げ) 豚肉(みそ)	人参(小松菜) 人参	大根(レモン果汁) もやし しょうが 白菜(ねぎ) しめじ えのき たけ 干し椎茸	かたくり粉 砂糖 しらたき	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 しょうゆ みりん 酒 だし味 一味唐辛子 にぼし 煮干だし 酒	664 827		
クリスマス給食 Merry X'mas 自分で選んだケーキは覚えているかな？楽しい時間となりますように♪												
14木	減量ごはん		ハンバーグ ハヤシソース コーンサラダ キラキラミネストローネ クリスマスセレクトケーキ	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 生クリーム	人参(トマト) 人参	玉ねぎ(しょうが にんにく) キャベツ(きゅうり コーン) 玉ねぎ(セロリ)	じゃがいも 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	小麦粉 オリーブ油 油	中濃ソース ハヤシ ルー ケチャップ ワ イン 塩 イタリアンドレッシング ケチャップ チキンコ ンソメ スープストック 塩 コショウ 油(チョコ) (ココア)	646 838		

12月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「ねぎ」「曲がいのねぎ」「キャベツ」「小松菜」「ほうれん草」「白菜」「人参」「じゃがいも」「大根」「玉ねぎ」「トマト」「かぼちゃ」「里芋」「ごぼう」

たべるまえに「かならず」 手洗い			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	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
15金	ごはん		【おかず】 さけのねぎみそ焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁	さけ(みそ) 豚肉(大豆) 豆腐(みそ) 油揚げ		ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 もやし えのきだけ(ねぎ)	砂糖 しらたき 砂糖	みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 だし 煮干だし	634 781	
18月	ごはん		ホキのマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え みそおでん	ホキ おから 昆布	パセリ 小松菜(人参) 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	砂糖 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ しょうゆ 塩 コショウ ごま しょうゆ しょうゆ かつお だし みりん 酒	643 795	
19火	結びパン		鶏肉のパン粉焼き さつまいもサラダ あさりのスープ	鶏肉 卵 チーズ ベーコン あさり		フロコリー きゅうり みかん ほうれん草(白菜) かぶ	パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	バター マヨネーズ 塩 コショウ しょうゆ スープ トック 塩 コショウ	588 750	
20水	薄焼ごはん		厚焼き卵のそぼろあんかけ ほうれん草のごまじゃこ和え 里いものみそ汁 りんご	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ(みそ)	しらす 人参	ねぎ えのきだけ 干し椎茸 ほうれん草 もやし(キャベツ) 人参(大根) 干し椎茸	砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお だし 酢 塩 しょうゆ かつおだし	627 754	
12月22日 冬至の日 一日早く、冬至メニューを実施します！ かぜに負けない体をつくりましょう☆										
21木	麦ごはん		鯖の豆板醤ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 ホタテと豆腐のすまし汁	鯖 鶏肉(生揚げ) 青大豆 豆腐 ホタテ	人参 かぼちゃ 小松菜(人参) 大根	ねぎ しょうが えのきだけ 干し椎茸	砂糖 かたくり粉 しらたき	小麦 ごま油 しょうゆ 酒 酢 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 酒 みりん かつおだし しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩	675 855	
22金	鶏ごぼう ごはん		(ごはんの具) たこ天(3個) なめだけ和え 根菜のみそ汁 花みかん	鶏肉 油揚げ たこ 卵 あおさ 豆腐 油揚げ(みそ)	人参 ごぼう しめじ 干し椎茸 しょうが にんにく ほうれん草(キャベツ) もやし えのきだけ 人参(大根) えのきだけ 曲がりねぎ	しらたき しょうが にんにく キャベツ もやし えのきだけ えのきだけ 曲がりねぎ	しらたき 小麦粉 かたくり粉 砂糖 さつまいも	あぶら油 あぶら油 しょうゆ みりん 酒 だし 味塩 しょうゆ しょうゆ 魚醤 しょうゆ めんつゆ だし 煮干だし	×	772

11月の食材産地

※10月30日(月)、11月7日(火)、15日(水)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	高知 岩手	しらたき、こんにゃく	群馬	鮭	岩手
しめじ	宮城	パプリカ	韓国	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	岩手
エリンギ	新潟	セロリ	長野	油揚げ	岩手 国産	ししゃも	アイスランド ルウェー
ほうれん草	一関	トマト	一関	大豆	岩手 国産	さんま	岩手
チンゲン菜	宮城	パセリ	宮城	青大豆	山形	ベビーホタテ	青森
白菜	一関	みかん	長崎 和歌山	生揚げ	一関 花巻 岩手	あさり	国産
キャベツ	一関 岩手	オレンジ	オーストラリア	おから	一関 花巻 岩手	しらす	茨城
小松菜	一関	バナナ	フィリピン	ひじき	国産	マグロフレーク	タイ
ごぼう	一関	りんご	一関	ふのり	愛媛	煮干しだし	千葉
人参	一関	みかん缶	国産	わかめ	三陸	かつおだし	鹿児島
里芋	一関	冷凍トマトピューレ	一関	のり	国産	昆布だし	国産
じゃがいも	岩手 北海道	冷凍おろし生姜	九州	茎わかめ	国産	春雨	国産
かぶ	一関	冷凍おろしにんにく	青森	チーズ	オセアニア	干し椎茸	岩手 宮崎
大根	一関	冷凍ホールコーン	北海道	脱脂粉乳	北海道	たけのこ水煮	徳島 国産
玉ねぎ	一関	冷凍里芋	宮崎	ヨーグルト	岩手	みそ	一関
きゅうり	宮城 岩手	冷凍インゲン	北海道	豚肉	岩手 国産	牛乳	一関
にら	茨城	冷凍むぎ枝豆	国産	鶏肉	岩手 一関	米	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関	冷凍ブロッコリー	エクアドル	ベーコン・ハム	岩手		
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍きぬさや	国産	ウインナー	千葉		
かぼちゃ	一関	冷凍菊	国産	かたくり粉	国産		
れんこん	茨城	冷凍めかぶ	岩手	ごま	北南米		

寒さに負けない栄養素の役割

寒くなると体調を崩しやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとの主な栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。



たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われやすいよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。