



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。

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。			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	
11月	麦ごはん	おからハンバーグ おろしソース いそあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉(〇) おから 豚肉 卵 ひじき かつお節 のり 豆腐 油揚げ(〇) みそ	大豆(〇) 玉ねぎ にんにく レモン果汁 ほうれん草(〇) もやし キャベツ 小松菜(〇) 人参(〇) 白菜(〇) えのきだけ ねぎ	パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	小麦 ごま しょうゆ みりん 塩 こしょう	×	803		
12月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 手作りすいとん りんご	鮭(〇) おから(〇) みそ(〇) 小松菜 人参 豚肉 油揚げ	ねぎ 小松菜 人参 人参	砂糖 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 酒 塩 コショウ ごま しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	×	833		
15月	ごはん	セルフそぼろごはん 切干大根の炒め煮 なめこ汁 花みかん	卵 鶏肉(〇) おから あじふ 油揚げ 豆腐(〇) みそ(〇)	人参 人参 人参	砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 小麦粉	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし		645 796		
16日	結びパン ブルーベリージャム	鶏肉のトマト煮 かぶのポトフ ヨーグルト和え	鶏肉(〇) チーズ ウインナー ヨーグルト	トマト(〇) 玉ねぎ 人参 かぶの葉(〇) 玉ねぎ(〇) かぶ(〇) 白菜(〇) セロリ しめじ みかん パイン もも	マカロニ オリーブ油	しょうゆ コンソメ パザール コショウ しょうゆ スープ トップ チキンコンソメ 塩 コショウ		619 868		
17日	ごはん	かぼちゃコロック イタリアンサラダ 鶏肉と小松菜のスープ りんご(小のみ)	豚肉 大豆粉 チーズ 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー(〇) 人参(〇) キャベツ(〇) きゅうり コーン 小松菜(〇) 人参(〇) 白菜(〇) ねぎ しめじ りんご	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	中濃ソース しょうゆ ウスターソース イタリアンドレッシング しょうゆ コンソメ 塩 コショウ		637 797		
18日	麦ごはん	鯖のみそだれかけ ひじきのごまマヨネーズ和え あさりのみそ汁	さば(〇) みそ(〇) 鶏肉 ひじき 豆腐 あさり(〇) みそ(〇) わかめ ぶりのり	人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇)	砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	しょうゆ 酒 マヨネーズ ごま しょうゆ 酒		655 821		
19日	減量 ごはん	ほうれん草チーズオムレツ ポークカレー カリポリ和え オレンジ	卵 チーズ 豚肉 脱脂粉乳 大豆(〇)	ほうれん草(〇) 人参(〇) 人参(〇) 玉ねぎ(〇) エリンギ しょうが にんにく 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) ねぎ しめじ 人参(〇) 人参(〇)	砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒		687 853		
22日	ごはん	麻婆豆腐 豆もやしのナムル 青梗菜のスープ パナナ	豆腐 豚肉(〇) みそ(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇)	人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇)	砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒		632 773		
23日	結びパン	鶏肉のピザソース焼き レモン風味サラダ パンプキンポターージュ	鶏肉(〇) チーズ 青大豆 ベーコン	ピーマン(〇) トマト(〇) 玉ねぎ(〇) にんにく ほうれん草(〇) キャベツ コーン レモン果汁 かぼちゃ(〇) 人参(〇) パセリ(〇) 玉ねぎ(〇)	砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 小麦粉	マヨネーズ しょうゆ 白ワイン ケチャップ パザール コショウ ごま しょうゆ 酢 バター シチューフレーク コショウ		666 852		
24日	減量 ごはん	みそおでん 切干大根と茎わかめの和え物 りんごとさつまいものキャラメルソテー	うずら卵 さつま揚げ(〇) はんぺん(〇) 昆布 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇)	人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇) 人参(〇)	こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ みりん 酒 かつおだし ごま ごま油 しょうゆ 酢 バター 油 塩		665 827		

1月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」
「曲がねぎ」「小松菜」「白菜」
「ほうれん草」「人参」「玉ねぎ」
「トマト」「ごぼう」

ふゆ つよ み かた
冬の強い味方
みかん!



みかんの栄養

みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。その中でビタミンAになるカロテンも豊富です。これらのビタミンの力が、かぜの予防に役立ちます。さらにオレンジ色のもと、β-クリプトキサンチンには、がんの予防効果があるそうです。

みかんの袋

みかんの袋やすじには食物繊維が豊富です。さらにビタミンCの吸収を高め、血をよくなるといわれるポリフェノールの一種、ビタミンPも含まれています。みかんを食べるときは、袋ごと食べるのがおすすめです。

		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		
日曜	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	

学校給食週間を今日から31日まで実施します！今年のテーマは、「様々な地域の汁物を味わおう！」です。

学校給食週間① 「鮭のつみれ汁」 北海道の郷土料理です。給食センターでは、鮭と雑穀を使ったつみれを入れました。

25 木	麦ごはん	大豆のみそ炒め 白菜とかぶのさっぱり漬け 鮭のつみれ汁 ピピピチーズ (小:1コ 中:2コ)	豚肉 大豆 大豆 大豆 豆腐 鮭 味噌 チーズ	人参 ビーマン 玉ねぎ れんこん にんにく しょうが 人参 人参 人参	玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり かぶ 大根 ほうとう しめじ 曲がりねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 砂糖 しらたき 長芋 あわびえ かたくり粉	麦 油 ごま 油	しょうゆ 醤油 味噌 しょうゆ 酢 塩 煮干だし 酒 塩 コショウ	613 778
---------	------	--	-------------------------------	--	---	--------------------------------	-------------	---	------------

学校給食週間② 「果報団子汁」 若手県南地域に伝わる郷土料理です。団子に枝が入っていた人には、センターからの果報をお送りします！

26 金	減量ごはん	さんまのかば焼き 小松菜の梅和え 果報団子汁 花みかん	さんま のり 鶏肉 油揚げ	小松菜 人参	しょうが もやし きゅうり 大根 ほうとう 曲がりねぎ 干し椎茸 みかん	かたくり粉 水あめ ざらめ 砂糖 砂糖 しらたき	油 ごま ごま	しょうゆ 醤油 みりん しょうゆ 練り梅 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	682 851
---------	-------	-----------------------------------	---------------------	-----------	--	--------------------------------	------------	---	------------

学校給食週間③ 「せんべい汁」 青森・岩手県北でよく食べられている郷土料理です。

29 月	ごはん	ぶりの照り焼き すき昆布の炒め煮 せんべい汁	ぶり 油揚げ 凍り豆腐 すき昆布 豚肉	人参 人参 人参	しょうが 大豆もやし 白菜 ほうとう ねぎ 干し椎茸 にんにく	中ざら糖 かたくり粉 しらたき 砂糖	油 油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩	681 843
---------	-----	------------------------------	---------------------------	----------------	---------------------------------------	-----------------------	--------	---	------------

学校給食週間④ 「チャウダー」 アメリカで食べられているスープです。日本でもよく食べられていますね！

30 火	減量コッパン	チリコンカン コールスローサラダ チャウダー	豚肉 大豆 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 人参 人参	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	クチャップ 中濃ソース 白ワイン 豆板糖 塩 コショウ コールスロー ロード レッティング 塩 ジェルフィッシュ スープストック コショウ	696 877
---------	--------	------------------------------	------------------------	----------------	---	-----------	----------	--	------------

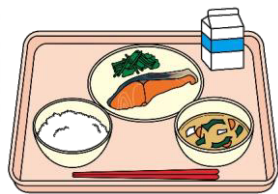
学校給食週間⑤ 「お雑煮」 お正月の定番メニューですね！地域や家庭によって様々なお雑煮があります。給食センターのお雑煮はどうか？

31 水	減量ごはん	たらの西京焼き お煮しめ お雑煮 南部一郎かぼちゃプリン	たら 味噌 昆布 鶏肉 なたと 凍り豆腐 卵	人参 人参 人参	れんこん せり 大根 ほうとう 干し椎茸 玉ねぎ しょうが 南部一郎かぼちゃ	里芋 こんにゃく 砂糖 もち米	酒 みりん しょうゆ みりん 酒 顆粒だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	603 737
---------	-------	---------------------------------------	---------------------------------	----------------	---	--------------------	--	------------

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。



12月の食材産地



学校給食 ありがとう！

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	ビーマン	高知	しらたき、こんにゃく	群馬	鮭	岩手
しめじ	宮城	セロリ	福島 長野	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	イギリス
ほうれん草	一関	パセリ	茨城 千葉	油揚げ	米国	ししゃも	アイスランド
チンゲン菜	宮城	みかん	和歌山 長崎	大豆	岩手 国産	ホキ	ニュージーランド
白菜	一関	バナナ	フィリピン	青大豆	山形	ベビーホタテ	青森
キャベツ	一関	りんご	一関	生揚げ	一関 花巻 岩手 米国	あさり	国産
小松菜	一関	みかん缶	国産	おから	一関 花巻 岩手	しらす	茨城
ごぼう	一関	冷凍マトピューレ	一関	ひじき	国産	たこ	ベトナム
人参	千葉 一関	冷凍カットマト	一関	わかめ	三陸	さつまあげ	米国
里芋	一関	冷凍おろし生姜	九州	のり	国産	はんぺん	米国
じゃがいも	一関	冷凍おろしにんにく	青森	昆布	国産	マグロフレーク	タイ
かぶ	千葉 埼玉	冷凍ホールコーン	北海道	チーズ	オセアニア	煮干だし	千葉
大根	一関	冷凍里芋	九州	豚肉	岩手 国産	かつおだし	鹿児島
玉ねぎ	一関	冷凍インゲン	国産	鶏肉	岩手	春雨	国産
きゅうり	岩手 高知 宮城	冷凍むき枝豆	インドネシア	ベーコン	岩手	干し椎茸	九州
にら	栃木	冷凍ブロッコリー	メキシコ	ウインナー	千葉	みそ	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関	冷凍かぼちゃ	国産	かたくり粉	国産	牛乳	一関
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍めかぶ	岩手	ごま	北南米	米	一関
かぼちゃ	一関	冷凍液卵	国産	マッシュルーム水煮	国産		
さつまいも	千葉 茨城	うずら卵水煮	国産	れんこん水煮	国産		
れんこん	茨城			たけのこ水煮	徳島		

※11月24日(金)、11月29日(水)、12月4日(月)、12日(火)、20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。

