

7月 こんだまびょう

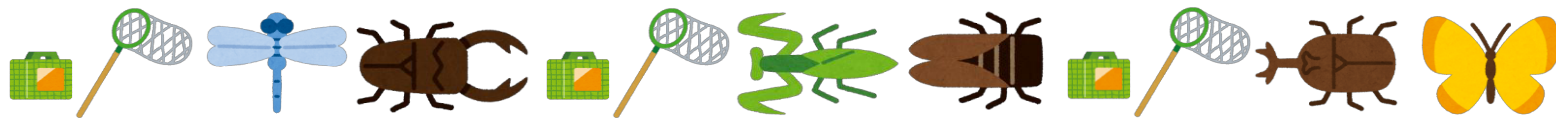
※献立は、都合によって変更になることがあります。

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類										E: 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		調味料		P: たんぱく質(g)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			F: 脂質(g)							
		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			塩: 食塩相当量(g)							
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート		魚		野菜		果物		穀類		調味料		小学校	中学校	
2月	ごはん	牛乳	豚キムチ丼	ぶた肉	にら	はくさい	ごぼう	れんこん	さとう	砂糖	あぶら	油	しょうゆ	しょうゆ	E: 666	E: 830	
			海藻サラダ			わかめ	こんぶ	のり	系かん							P: 22.3	P: 27.1
			なすと油麩のみそ汁	みそ	にんじん	なす	ねぎ	じゃが芋	あぶら	油麩				しょうゆ	酢	F: 20.9	F: 23.8
			さくらんぼ(2個)		こまつな	なす	ねぎ	じゃが芋	あぶら	油麩				しょうゆ	酢	塩: 2.5	塩: 2.9
3月	ごはん	牛乳	マヒマヒフライ	しいら(マヒマヒ)					こ	こ	あぶら	油	しょうゆ	E: 595	E: 748		
			だいこんサラダ		わかめ	だいこん	きゅうり	とうもろこし	レモン	こ	こ	あぶら	油	しょうゆ	P: 25.9	P: 31.6	
			クラムチャウダー	あざり	ベーコン	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	しょうゆ	しょうゆ	こ	こ	あぶら	油	F: 22.6	F: 26.8	
4月	ごはん	牛乳	もずく丼	ぶた肉	もずく	にんじん	ピーマン	が	さとう	砂糖	かたくり粉	あぶら	油	しょうゆ	E: 653	E: 788	
			こまつなのおひたし			こまつな	キャベツ	切り干しだいこん							P: 25.8	P: 30.3	
			たまご ほうろく	とりにく	たまご	にんじん	はくさい	干しいたけ	ねぎ	はるさめ	春雨	かたくり粉	あぶら	油	しょうゆ	F: 18.6	F: 20.9
5月	ごはん	牛乳	さばのピリカラ焼き	さば			しょうが	にんにく	ねぎ					E: 685	E: 856		
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	とうもろこし							P: 22.8	P: 27.0	
			あぶら	油揚げ	とりにく	たまご	にんじん	こまつな	だいこん	えのきだけ				しょうゆ	みりん	F: 25.6	F: 29.8
7月	ごはん	牛乳	スターポークミンチカツ	ぶた肉	大豆	たまねぎ	キャベツ	とうもろこし	しょうが	にんにく	ねぎ	豆板醤	しょうゆ	E: 702	E: 855		
			アスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス	にんじん	エリンギ						しょうゆ	P: 23.6	P: 27.7	
			七塔汁	とうふ	豆腐	オクラ	えのきだけ	そうめん	ほしがたな	星型麩				かつおだし	F: 19.6	F: 22.3	
9月	ごはん	牛乳	とりにく	とりにく		にんにく			さとう	砂糖	ごま	油	しょうゆ	E: 630	E: 783		
			ももやし			にんじん	大豆もやし	きゅうり							P: 25.9	P: 31.8	
			ぶた肉	ぶた肉	豆腐	にんじん	ただのこ	干しいたけ	ねぎ	かたくり粉				しょうゆ	F: 19.6	F: 23.8	
10月	ごはん	牛乳	ほたて	ほたて	ベーコン	ぶなしめじ	たまねぎ					油	しょうゆ	E: 577	E: 743		
			ツナサンド	まぐろ		パセリ	きゅうり	キャベツ							P: 26.1	P: 33.2	
			かぼちゃ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ	玉ねぎ	とうもろこし					バター	F: 19.5	F: 23.7	
11月	ごはん	牛乳	ポップビーンズ	だいず	大豆									E: 668	E: 834		
			ブロッコリーのフレンチサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	レモン				P: 23.1	P: 28.3	
			なつめ	なつめ	牛肉	にんじん	かぼちゃ	トマト	ピーマン	にんにく	たまねぎ	なす	ズッキーニ			F: 21.3	F: 24.8
12月	ごはん	牛乳	にしん	にしん										E: 632	E: 813		
			なすのみそ炒め	ぶた肉	みそ	にんじん	ピーマン	赤パプリカ	なす	たまねぎ	しょうが	さとう	砂糖	しょうゆ	P: 26.4	P: 32.6	
			けんちん汁	とうふ	豆腐	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	こんにゃく					F: 19.5	F: 22.7	
			くだもの			すいか									塩: 1.8	塩: 2.3	
13月	ごはん	牛乳	かつおのみそ香和え	かつお	青大豆									E: 666	E: 824		
			キャベツのしょうが和え			キャベツ	きゅうり	しょうが	たくあん						P: 24.2	P: 28.8	
とにる	とにる	豚汁	ぶた肉	豆腐	にんじん	だいこん	ねぎ	じゃが芋	こんにゃく	あぶら	油	しょうゆ	F: 18.7	F: 21.1			

↓香味野菜を使った減塩給食

「家庭でも香味野菜を減塩に生かしましょう。」





※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						調味料		E: エネルギー量(Kcal) P: たんぱく質(g) F: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)	
			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	
16月												
17火	背割りコッペパン		ゆでぶた肉のマリネ	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ		あぶら油	酒 塩 酢 こしょう	E: 644	E: 812
			フライドポテト					じゃが芋	油		P: 23.4	P: 28.8
			夏野菜のスパゲッティ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ		あぶら油	トマト ソース 塩 こしょう	F: 24.2	F: 28.8
											塩: 2.9	塩: 3.6
18水	ごはん		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	E: 645	E: 832
			バンバンジー	とり肉			もやし きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 ラー油	P: 26.6	P: 33.7
			みそワタンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん にら	とうもろこし しょうが にんにく			中華スープ しょうゆ 豆板醤	F: 20.1	F: 23.7
			アンデスメロン(中のみ)				メロン				塩: 2.3	塩: 2.7
19木	ごはん		鮭のふりかけ	鮭			きゅうり		ごま油		E: 619	E: 766
			だいこんのそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	だいこん 玉ねぎ 干ししいたけ グリーンピース		油	しょうゆ みりん 酒	P: 29.8	P: 35.5
			羊切り野菜のすまし汁	たまご 卵		にんじん	キャベツ なす みょうが えのきたけ			かつおだし しょうゆ 酒 塩	F: 18.6	F: 20.8
											塩: 1.9	塩: 2.4
20金	ごはん		味付きゆでたまご	たまご 卵						塩	E: 680	E: 874
			かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ				小麦粉	あぶら油		P: 24.4	P: 31.1
			キャベツの和風サラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ 塩	F: 23.4	F: 29.8
			冷やしうどん	あぶら油揚げ			干ししいたけ なす	うどん		かつおだし 減塩 しょうゆ みりん	塩: 1.9	塩: 2.4
23月	ごはん		ピーマン肉づめ(小1個・中2個)	とり肉 ぶた肉 たまご 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ みりん	E: 607	E: 819
			シャキシャキサラダ	まぐろ			きゅうり レモン キャベツ えのきたけ ねぎ			しょうゆ こしょう	P: 23.7	P: 32.5
			わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	こまつな				煮干だし	F: 16.1	F: 21.7
			プラム				プラム(すもも)				塩: 2.1	塩: 2.7
24火	まるいハン	横割りの	うすら卵のミートカップ	とり肉 ぶた肉 たまご 卵 うすら卵			玉ねぎ 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン粉		塩 こしょう ナツメグ	E: 573	E: 730
			ラタトゥイユ			パプリカ 黄パプリカ トマト			油	塩 こしょう カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	P: 25.9	P: 31.5
			たっぷり野菜スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし				F: 20.7	F: 24.2
			バナナ(小1/3・中1/2)				バナナ				塩: 2.7	塩: 3.3

7月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「みずな」「キャベツ」「きゅうり」

※6月4日(火)、12日(火)、20日(水)28日(木)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。



6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	茨城	セロリ	長野	冷凍小松菜	九州	豚肉	岩手
にら	茨城、岩手	ズッキーニ	宮城	冷凍ブロッコリー	エクアドル	ベーコン	岩手
チンゲンサイ	宮城	ねぎ	愛知、岩手	冷凍ホールコーン	北海道	冷凍あさり	中国
みずな	宮城、一関	はくさい	岩手、青森	切り干しだいこん	愛知	あじ	ニュージーランド
こまつな	岩手	なす	高知	オレンジ	アメリカ	さば	ノルウェー
ピーマン	茨城	緑豆もやし	岩手(中国原料)	バナナ	フィリピン、グアテマラ	米	一関
パセリ	宮城	じゃがいも	茨城、鹿児島、千葉、長崎	レモン果汁	愛媛	強化米	岡山
ピーツ	アメリカ	ぶなしめじ	新潟	こんにゃく	群馬、日本	米粒麦	福井、石川、富山
きゅうり	岩手、一関	えのきたけ	岩手	みそ	一関	パン	岩手原料
キャベツ	神奈川、岩手、一関	生しいたけ	岩手	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	緑豆春雨	タイ
たまねぎ	佐賀、岩手、一関	干しいたけ	国産	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	白ごま・黒ごま	北南米
ごぼう	岩手、北海道	れんこん水煮	徳島、熊本、佐賀	冷凍絹厚揚げ	青森	牛乳	一関、湯田
だいこん	岩手、一関	たけのこ水煮	熊本	鶏肉	岩手		