

		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)	
		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	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート									小学校	中学校
17月	敬老の日 いつもありがとう!										
18火	まる丸パン	鶏肉のマスタード焼き トマトの冷たいスパ ゲッティサラダ モロヘイヤのスープ	鶏肉 ハム 卵 豆腐		にんにく きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんにく えのきたけ 玉ねぎ			粒マスタード こしょう 塩 しょう油 酢 バジル ワイン スープストック 塩 こしょう	E: 590 P: 28.3 F: 24.2 塩: 2.4	E: 740 P: 34.2 F: 28.6 塩: 3.1	
19水	ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁 ぶどう	ほっけ 豚肉 油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ ぶどう		じゃが芋 こん じゃく 砂糖	塩 みりん しょう ゆ 酒 煮干だし	E: 623 P: 26.1 F: 13.9 塩: 2.1	E: 787 P: 32.7 F: 15.7 塩: 2.6	
20木	ごはん	豆腐のふわふわキーマカレー キャベツサラダ フルーツ杏仁	大豆 豆腐 豚肉 鶏肉		にんじん トマト にんじん きゅうり キャベツ カリ フラワー レモン りんご 黄桃 白桃 洋なし みかん		セロリ しょう油 砂糖 みず 水あめ 砂糖	こしょう カ ー粉 カ ー粉 コ ンメ 中 濃ソース マ トリチャ ップ 酢 塩 しょう 油	E: 698 P: 24.5 F: 21.4 塩: 1.4	E: 862 P: 28.8 F: 24.1 塩: 1.7	
21金	ごはん	すき焼き風煮 キャベツのおかか和え ずんだ団子	豚肉 豆腐 かつお節 枝豆		にんじん しゅんぎく にんじん こまつな		ねぎ はくさい えのきたけ キャベツ もやし こんにゃく 焼き ふ もち米 かつくり こ 砂糖	みりん しょう ゆ かつお だし しょうゆ み りん 塩	E: 651 P: 24.6 F: 13.7 塩: 1.5	E: 802 P: 29.0 F: 15.2 塩: 1.7	
24月	秋分の日 振り替え休日										
25火	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーとササのサラダ かぼちゃのシナモン焼き	大豆 豚肉 まぐろ		にんじん トマト にんじん かぼちゃ		玉ねぎ にんにく きゅうり マカロニ 砂糖	トマリチャ ップ コ ンメ 塩 しょう 油 しょうゆ 酢 シナモン	E: 568 P: 27.4 F: 17.2 塩: 2.1	E: 708 P: 32.6 F: 20.0 塩: 2.7	
26水	ごはん	なすの肉みそかけ ゆで豚肉のさっぱりサラダ けんちん汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ		なす 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だいこん レモン にんじん だいこん ねぎ		かたくり粉 砂 糖 みりん 酒 酒 しょうゆ 煮干だし しょう ゆ 塩 酒	E: 635 P: 22.5 F: 21.7 塩: 1.8	E: 797 P: 27.6 F: 25.7 塩: 2.3		
27木	ごはん	さんまの塩焼き おから炒り なすと油麩のみそ汁	さんま おから 鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 みそ		にんじん こまつな なす		干しいたけ ごぼう ねぎ じゃが芋 油 ふ	塩 しょうゆ み りん 煮干だし	E: 663 P: 25.6 F: 21.8 塩: 2.2	E: 825 P: 30.6 F: 25.1 塩: 2.6	
28金	ごはん	納豆 小松菜ののり和え みそ煮込みおでん ごまだれポテト	納豆 のり ちくわ 厚揚げ うすら みそ こんぶ		こまつな にんじん にんじん		もやし キャベツ だいこん 干しいたけ こんにゃく さつま芋 砂糖 かたくり粉	しょうゆ しょうゆ しょうゆ み りん 酒 かつ お だし みりん しょう ゆ	E: 696 P: 25.2 F: 19.7 塩: 2.2	E: 849 P: 28.3 F: 21.4 塩: 2.6	

9月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「じゃがいも」「かぼちゃ」「きゅうり」「玉ねぎ」「枝豆」「みずな」

※8月23日(水)、29日(水)の学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、不検出か国の基準を大幅に下回っていました。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。

8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	岩手、一関	ねぎ	岩手	冷凍枝豆	インドネシア	鶏肉	岩手
にら	山形	はくさい	北海道	冷凍さやいんげん	アメリカ	豚肉	岩手
ほうれん草	一関	なす	一関	冷凍ほうれん草	岩手	ベーコン	岩手
こまつな	一関	緑豆もやし	岩手(中国原料)	切り干しだいこん	宮崎	ウインナー	岩手
ピーマン	一関	じゃがいも	一関	オレンジ	オーストラリア	かつお	三陸
パセリ	北海道	えのきたけ	岩手	バナナ	フィリピン	さば	ノルウェー
夕顔	一関	干しいたけ	日本	冷凍みかん	和歌山	米	一関
きゅうり	一関	れんこん水煮	徳島、熊本、佐賀	レモン果汁	愛媛	強化米	岡山
キャベツ	岩手	たけのこ水煮	徳島	こんにゃく	群馬、日本	米粒麦	福井、石川、富山
たまねぎ	一関	ぜんまい水煮	秋田	青だいず	奥州	パン	岩手原料
ごぼう	岩手	冷凍かぼちゃ	北海道	みそ	一関	緑豆春雨	タイ
だいこん	青森	冷凍白いんげん豆	アルゼンチン	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	白ごま	北南米
セロリ	長野	冷凍ホールコーン	北海道	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	牛乳	一関、湯田