




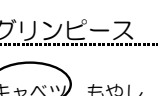
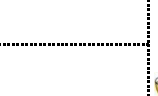





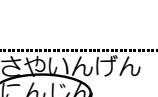
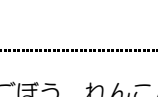


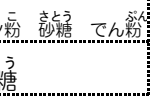


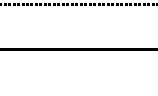



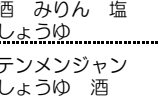
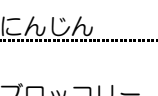
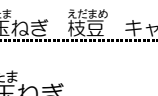

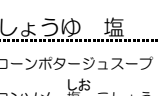


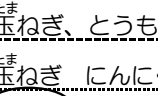

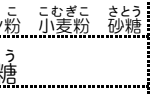

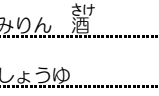


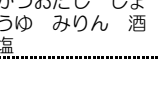




こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になることがあります。

 <p>※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。</p>			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		
			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
3月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 629	E: 782
4月	食パン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 717	E: 902
5月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 718	E: 891
6月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 633	E: 771
7月	少なめごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 657	E: 807
10月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 619	E: 785
11月	小さめコッパン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 610	E: 801
<p>↓ クリスマス「セレクトデザート給食」</p> <p>チョコレート ストロベリー</p> <p>二種類のケーキから、どちらを選びましたか？</p>												
12月	チキンライス		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 699	E: 881
13月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 677	E: 849
14月	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								E: 682	E: 837



※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)	
			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				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			F: 食塩相当量(g)	
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	
17月	ごはん		あじフライ ソースかけ ほうれん草の磯香あえ 野菜のみそ椀	あじ のり みそ		ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ にんじん		小麦粉 パン粉 油 ごま しょうゆ	ちゅうろう中濃ソース	E: 634 E: 812 P: 22.6 P: 27.9 F: 17.4 F: 20.9 塩: 1.9 塩: 2.4		
18火	結びパン		マカロニグラタン フロッコリーのイタリアンサラダ ミートボールスープ みかん	ベーコン チーズ 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん パセリ リンピース 玉ねぎ とうもろこし グ フロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 ガーリックパウダー さやいんげん にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが みかん	マカロニ パン粉 バター じゃがいも パン粉 でんぷん		ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう イタリアンドレッシング スープストック ワイン しょうゆ 塩 こしょう	E: 624 E: 790 P: 27.5 P: 34.1 F: 23.0 F: 27.5 塩: 3.0 塩: 3.6		
19水	ごはん		こめこはるま 米粉春巻き ごま酢和え 卵スープ りんご	ぶた肉 ちくわ(大豆入り) ひじき とり肉 鶏 わかめ		にんじん もやし とうもろこし 玉ねぎ たけのこ 白菜 にんじん なら ねぎ えのきたけ りんご	はるさめ 小麦粉 米粉 粉あめ 砂糖 砂糖 片栗粉	あぶら油 ごま しょうゆ 酢 中華スープ しょうゆ 酒 こしょう ごま油	E: 657 E: 832 P: 24.7 P: 29.6 F: 20.1 F: 23.9 塩: 1.8 塩: 2.2			
20木	ごはん		鶏肉の塩麹焼き 切干大根のソースいため のっぺい汁	とり肉 さつま揚げ ぶた肉 油揚げ 豆腐		にんじん さやいんげん にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸	砂糖 片栗粉 さといも こんにやく 片栗粉	あぶら油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩	塩こうじ みりん 酒 ちゅうろう中濃ソース だし 煮干さばだし しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	E: 647 E: 825 P: 27.0 P: 34.4 F: 19.6 F: 22.9 塩: 2.1 塩: 2.6		
↓ 冬至  冬至にはゆず湯に入って、「ん」のつくものを食べるとよいとされています。なぜかな? 												
21金	ごはん		さばのしょうが醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしと油揚げのみそ汁	さば とり肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース 砂糖 片栗粉	あぶら油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干さばだし	E: 683 E: 882 P: 24.8 P: 31.2 F: 23.1 F: 29.6 塩: 1.9 塩: 2.5			

12月の地場産物 「米」「牛乳」「さといも」「かぼちゃ」「小松菜」「白菜」「にんじん」「キャベツ」「だいこん」「ねぎ」「ほうれん草」「りんご」

※11月1日(木)、5日(月)、13日(火)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。
「一関市ホームページ ⇒ 生活・環境 ⇒ 放射性物質の測定結果 ⇒ 学校給食食材の放射性物質を測定しています(測定結果もこちらから) ⇒ 測定結果」

11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
きりたんぼ	秋田	きゅうり	宮城	ピーマン	岩手、高知	えのきたけ	新潟、長野
さつまいも	茨城、千葉	ごぼう	一関	にら	茨城	しめじ	新潟
じゃがいも	北海道	小松菜	一関、岩手	水菜	一関	エリンギ	新潟
こんにやく	群馬	春菊	一関	緑豆もやし	岩手	まいたけ	長野
さといも	一関	せり	宮城	大豆もやし	岩手	カットわかめ	三陸
冷凍ゆで大豆	岩手	だいこん	一関	セロリ	長野	ひじき	国産
大豆	国産	玉ねぎ	北海道	切り干し大根	岩手	海藻サラダミックス	国産
蒸し引き割り大豆	愛知	ヤーコン	一関	干しいたけ	国産	サケ	県産
豆腐、焼き豆腐	カナダ、アメリカ原料	にんじん	一関、青森	りんご	一関	サバ	ノルウェー
厚揚げ	花巻、一関	ねぎ、曲がりねぎ	一関	すりおろしりんご	岩手	サンマ	県産
みそ	一関、国産	ほうれん草	一関	みかん	長崎	ホッケ	アメリカ
納豆	国産	白菜	一関、岩手	フルーツミックス	山形	鶏肉	岩手
キャベツ	一関、岩手	パセリ	北海道、茨城、	なめこ	宮城	豚肉	岩手、青森