


1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。

 ※食品で○印がついているものは、地産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	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		
10 木	ごはん	牛乳	セルフピビンバ	豚肉	ほうれん草	ぜんまい ねぎ にんにく	さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ コチュジャン 豆板醤	E: -	E: 782		
			ナムル		にんじん	だいず 大豆もやし しょうが にんにく	さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	P: -	P: 36.0		
			わかめスープ	鶏肉 卵	わかめ	たまご 玉ねぎ たけのこ ねぎ			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	F: -	F: 17.4		
			バナナ			バナナ				塩	塩	2.7	
11 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース	豆腐 鶏肉 だいず		たまご 玉ねぎ だいこん にんにく レモン果汁	さとう 砂糖 パン粉	あぶら油	しょうゆ みりん	E: -	E: 779		
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまご 玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん めんつゆ	P: -	P: 29.7	
			ふのりのみそ汁	豆腐 あぶら油揚げ	ふのり	にんじん	白菜 だいこん ねぎ			煮干だし さばだし	F: -	F: 18.5	
15 火	丸パン	牛乳	オムレットマトソース	たまご 卵		トマト缶	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく	さとう 砂糖 片栗粉	油 オリーブ油	かつお昆布だし ケチャップ しょうゆ みりん 塩	E: -	E: 793	
			ほうれん草サラダ	ロースハム		ほうれん草	にんじん	キャベツ	さとう 砂糖	アーモンド オリーブ油	しょうゆ 酢 塩	P: -	P: 33.9
			クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	たまご 玉ねぎ	じゃがいも	クリーム	ベジメメルソース こしょう ワイン	F: -	F: 32.9	
16 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう 砂糖		酒 めんつゆ	E: 677	E: 841	
			だいず 大豆のみそいため	豚肉 あぶら油揚げ	みそ	にんじん ビーマン	たまご 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく	さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 醤油 唐辛子	P: 26.4	P: 31.3	
			ひきなのすまし汁	あぶら油揚げ		にんじん 糸みつば	だいこん 大根 こぼろ たけのこ 干し椎茸			かつおだし しょうゆ 塩 酒 みりん	F: 22.7	F: 26.6	
17 木	ごはん	牛乳	小女子のかき揚げ	こうなご だいず		にんじん 春菊	たまご 玉ねぎ こぼろ	こむぎこ 小麦粉	あぶら油	塩 めんつゆ	E: 600	E: 809	
			からしあ 辛子和え	かまぼこ		ほうれん草	にんじん	白菜 もやし			からし めんつゆ	P: 18.8	P: 23.5
			さわわん 沢煮椀	豚肉 あぶら油揚げ		にんじん	だいこん 大根 こぼろ たけのこ ねぎ			煮干だし さばだし しょうゆ みりん 酒 塩	F: 18.4	F: 24.8	
↓ いわいちゅうがっこう 磐井中学校の「リクエスト給食」です。													
いわいちゅうがっこう 磐井中から、給食を食べるみんなに向けてのメッセージ⇒「よくあごを使って、かむことを意識して食べてほしい」													
18 金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 塩	E: 649	E: 833	
			カミカミサラダ	するめ	わかめ	にんじん	きゅうり きりほだいこん 切干大根		あぶら油	しょうゆ 酒	P: 31.1	P: 38.4	
			わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 あぶら油揚げ	わかめ		ねぎ			にんじん	しょうゆ 醤油	F: 21.9	F: 25.6
			みかん				みかん				煮干だし さばだし	塩	2.9
21 月	ごはん	牛乳	こもつ 穀物ふりかけ		のり	にんじん		こめ 米 ひえ でん粉	さとう 砂糖	しょうゆ	E: 614	E: 761	
			カミカミたこメンチ	たら たこ だいず	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉	あぶら油	しょうゆ	P: 23.8	P: 28.2	
			アーモンド和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩	F: 16.5	F: 18.3	
			あさりと豆腐のみそ汁	あさり 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ				塩	2.6	3.3
22 火	コッパン	牛乳	スコッチエッグ	たまご 卵 鶏肉		にんじん	たまご 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉	あぶら油	しょうゆ こしょう	E: 659	E: 782	
			ごぼうサラダ	かまぼこ		にんじん	ごぼう きゅうり きりほだいこん 切干大根		卵不使用 マヨネーズ	塩 こしょう	P: 26.9	P: 30.6	
			チキンポトフ	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまご 玉ねぎ	キャベツ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ ワイン こしょう	F: 25.0	F: 27.4	
			ヨーグルト		ヨーグルト						塩	2.8	3.2
23 水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	かたくりこ 片栗粉 砂糖		しょうゆ 醤油 みりん	E: 612	E: 780	
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ だいず		にんじん	れんこん		糸こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 一味唐辛子	P: 24.1	P: 30.5
			じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまご 玉ねぎ	じゃがいも	にんじん	煮干だし さばだし	F: 15.4	F: 18.4	



※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/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

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この一週間は、県内産の野菜などの食材を使った、この地域でよく食べられている料理が登場します。

24	木	ごはん	雑穀衣の青大豆カツ すき昆布の煮付け けの汁	青大豆 あさり さつま揚げ すき昆布 大豆 凍み豆腐(みそ)	にんじん	枝豆 だいこん(大根) (ごぼう) ぶき ぜんまい	じゃがいも だんご ん 砂糖 米 きび あわ いと 茶こんにやく さとう 砂糖	あぶら油 しょうゆ 塩 あぶら油 しょうゆ みりん にほし 煮干だし さばだし	E: 676 P: 25.6 F: 20.6 塩: 2.2	E: 842 P: 30.5 F: 23.4 塩: 2.5
25	金	ごはん	鮭の塩焼き 紅白なます お雑煮	あまじお 甘塩さけ 鶏肉 なたと 凍み豆腐	にんじん	だいこん(大根) (ごぼう) ぼし しいたけ もち	こんにやく 古代米 さとう 砂糖	ごま す 酢 しょうゆ 塩 煮干だし さばだし しょうゆ 塩 酒	E: 622 P: 25.9 F: 16.1 塩: 2.2	E: 772 P: 30.9 F: 18.1 塩: 2.7
28	月	ごはん	さんまの蒲焼 わかめのしょうが和え 果報団子汁	さんま ちくわ 大豆 わかめ 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	にんじん	しょうが しょうが だいこん(大根) (ごぼう) 曲がりねぎ 干し椎茸	かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 こんにやく しょうゆ 塩 上新粉	あぶら油 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 煮干だし さばだし しょうゆ 塩 酒	E: 671 P: 23.2 F: 23.6 塩: 2.3	E: 840 P: 27.6 F: 27.7 塩: 2.5
29	火	ごはん	ウインナー小1本、中2本 米めんのサラダ 南部一郎かぼちゃの ポタージュ	ウインナーソーセージ まぐろ ベーコン 脱脂粉乳	にんじん にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ だいこん たま 玉ねぎ (ごめ 米めん)	こんにやく バター	す 酢 塩 しょうゆ ベシャメルソース コンソメ しょう ゆ	E: 606 P: 20.9 F: 25.2 塩: 3.3	E: 835 P: 28.0 F: 36.5 塩: 4.4
30	水	ごはん	白金豚ぎょうざ 2個 干し大根と豚肉の煮物 キムチチゲ チーズ	豚肉 だい 豆 豚肉 鶏肉 豆腐(みそ)	にんじん にんじん さやいんげん にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが たま 玉ねぎ たま 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	さとう 砂糖 しょうゆ 塩 いと 茶こんにやく	塩 米麴 煮干だし さばだし しょうゆ 酒 みりん ちゅうか 中華スープ しょうゆ 酒	E: 642 P: 25.6 F: 18.5 塩: 2.7	E: 785 P: 29.9 F: 20.1 塩: 3.2
31	木	ごはん	チキンカツ ポークカレー レモンドレッシングのサラダ	鶏肉 鶏レバー 豚肉 脱脂粉乳	にんじん にんじん ブロッコリー	たま 玉ねぎ たま 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり カリフラワー レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	しょうゆ 塩 カレー粉 カレー粉 中濃 ソース トマトケ チャップ ガラム マサラ フレンチドレッシ ング	E: 728 P: 24.6 F: 23.2 塩: 2.3	E: 904 P: 28.7 F: 26.6 塩: 2.6

1月の地場産物
 「米」「牛乳」「かぼちゃ」「小松菜」「ごぼう」「白菜」
 「キャベツ」「だいこん」「ねぎ」「曲がりねぎ」
 「ほうれんそう」「りんご」「みそ」「凍り豆腐」
 「南部一郎かぼちゃ」「いわい米めん」

※学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、12月3日(月)放射
 性セシウム134不検出、放射性セシウム137 8Bq/kg、11日(火)、19日(水)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」

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
じゃがいも	北海道	小松菜	一関	ホールコーン(冷凍)	ニュージーランド	しいたけ	岩手
こんにやく	群馬	だいこん	一関	ブロッコリー(冷凍)	エクアドル	しめじ	新潟
さといも	岩手	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜(冷凍)	国産	ひじき	国産
大豆	一関	にんじん	一関、千葉	カリフラワー(冷凍)	メキシコ	茎わかめ	三陸
豆腐	カナダ、アメリカ原料	ねぎ	一関	さやいんげん(冷凍)	USA	カットわかめ	三陸
厚揚げ	カナダ、アメリカ原料	ほうれん草	一関	グリーンピース(冷凍)	イギリス	刻みのり	宮城
油揚げ	カナダ、アメリカ原料	白菜	一関	トマトピューレ	一関	サバ	ノルウェー
みそ	一関、県産	パセリ	茨城、千葉	切り干し大根	宮崎	サンマ	県産
かぼちゃ	一関	ピーマン	高知	干しいたけ	国産	するめ	北海道
南部一郎かぼちゃ	一関	にら	高知、長崎	りんご	一関	鶏肉	岩手
キャベツ	岩手	緑豆もやし	岩手	バナナ	フィリピン	豚肉	岩手
きゅうり	高知	セロリ	長野	みかん	静岡、長崎	ベーコン	岩手
ごぼう	青森	小松菜(冷凍)	九州	えのきたけ	新潟		