

# 2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。

日/曜		主食		牛乳		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート		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				
↓ 「節分給食」です。⇒「鬼は、炒った大豆と、椀のとげ、鰯を焼くにおいが嫌い。」という言い伝えから、鬼を払い福を招く、大豆と鰯を使った献立にしました。								小学校		中学校							
1	金	ごはん				揚げ鰯のみぞれかけ ほうれん草のおひたし じゃが芋と小松菜のみそ汁 福豆	いわし のり		ほうれん草 こんにん こまつな	だいこん ねぎ はくさい もやし キャベツ	かたくり粉 じゃが芋	あぶら油 酢 みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干だし	E: 666 P: 25.9 F: 21.5 塩: 1.8	E: 830 P: 30.6 F: 24.9 塩: 2.1			
4	月	ごはん				三色そばろ 菜花の磯和え けんちん汁	鶏肉 卵 のり		しょうが グリンピース 菜花 こんにん	はくさい もやし だいこん こぼう ねぎ 干し椎茸		ごま みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	E: 630 P: 25.0 F: 21.6 塩: 1.8	E: 804 P: 31.3 F: 26.5 塩: 2.4			
5	火	切りめ入りのコッパパン				チリコンカン ポテトサラダ ほたてのスープ ぼんかん	大豆 豚肉 のり	こんにん トマト	こんにん きゅうり とうもろこし ほうれん草	玉ねぎ にんにく えのきたけ はくさい	じゃが芋 マカロニ	あぶら油 カツオ マネー 酢 しょうゆ 塩	E: 621 P: 28.2 F: 23.8 塩: 2.6	E: 786 P: 35.3 F: 28.4 塩: 3.1			
6	水	ごはん				みそカツ 豆もやし炒め ひきな汁	豚肉 みそ 大豆 さつまいも揚げ 大豆	こんにん こまつな	こんにん せり	にんにく だいこん 大豆もやし 干し椎茸 だいこん こぼう すいき(単芋の茎)	砂糖 かたくり粉 パン粉 こんにやく	あぶら油 ごま しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 塩	E: 661 P: 22.2 F: 22.5 塩: 2.2	E: 820 P: 26.5 F: 26.3 塩: 2.7			
7	木	まぜごはん				麻婆豆腐 ハンサンスウ ワンタンスープ	豚肉 豆腐 みそ ハム 卵	こんにん チンゲンサイ	こんにん 玉ねぎ はくさい ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ ねぎ 干し椎茸	かたくり粉 緑豆春雨 砂糖 ワンタンの皮 (小麦粉)	あぶら油 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 塩 中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ	E: 634 P: 25.9 F: 19.0 塩: 2.0	E: 814 P: 32.0 F: 22.7 塩: 2.6			
↓ 厳美小学校の「リクエスト給食」です。厳美小から、給食を食べるみんなに向けてのメッセージ⇒「みんなが大好きなさばのみそ煮を入れ、バランスよく考えました。」								小学校		中学校							
8	金	ごはん				さばのみそ煮 カリポリ和え 豚汁 りんご	さば みそ 大豆	こんにん	しょうが 福神漬 きゅうり キャベツ 枝豆	だいこん こぼう ねぎ りんご	砂糖 ごま	酒 減塩つゆ しょうゆ 塩 煮干だし しょうゆ	E: 689 P: 26.1 F: 23.1 塩: 21.0	E: 874 P: 32.4 F: 27.6 塩: 2.6			
12	火	丸パン				スライスチーズ 白身魚のバーベキューソース さつまいもとブロッコリーのサラダ 白菜のカレースープ	チーズ たら	こんにん フロccoli こんにん	しょうが にんにく りんご ねぎ とうもろこし	かたくり粉 さつまいも	あぶら油 しょうゆ 酒 カツオ マネー 酢 塩 しょうゆ	E: 600 P: 27.2 F: 25.0 塩: 3.1	E: 768 P: 34.3 F: 29.3 塩: 3.8				
13	水	ごはん				鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根炒め どさんこ汁	鶏肉 ベーコン	こんにん こまつな	切り干しだいこん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	こんにやく じゃが芋	あぶら油 しょうゆ 酢 しょうゆ バター	E: 620 P: 27.3 F: 15.9 塩: 1.9	E: 792 P: 35.7 F: 18.6 塩: 2.4				
14	木	まぜごはん				ハヤシライス ハートコロッケ 大根とわかめのサラダ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆	こんにん	玉ねぎ エリンギ グリンピース にんにく	じゃが芋 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 かたくり粉 水あめ 砂糖	あぶら油 バター ラード 塩	E: 716 P: 21.6 F: 23.4 塩: 2.3	E: 872 P: 25.1 F: 25.5 塩: 2.5				
15	金	ごはん				五目豆 わかめともやしの梅和え ごまたっぷり豚ちゃん汁	鶏肉 大豆 凍り豆腐	こんにん	こんにん こぼう 干し椎茸	こんにやく 砂糖 もやし きゅうり 梅干し	あぶら油 しょうゆ みりん かつおだし ごま	E: 627 P: 23.4 F: 18.4 塩: 2.2	E: 800 P: 28.9 F: 22.5 塩: 2.8				



※食品でO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	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	
18月	ごはん		揚げぎょうざ(2個) もやしナムル トックスープ	豚肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ	小麦粉 トック(韓国風もち)	あぶら油 しょうゆ ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	E: 680 P: 20.5 F: 22.7 塩: 1.8	E: 845 P: 24.3 F: 26.3 塩: 2.1	
19火	ナン		豆腐のふわふわ キーマカレー 大根サラダ フルーツ杏仁	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐		トマト にんじん にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ だいこん きゅうり りんご 黄桃 白桃 洋なし みかん	あぶら油 あぶら油 みず 水あめ 砂糖	こしょう カレー粉 カレール コツメ 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ	E: 604 P: 25.9 F: 24.6 塩: 2.6	E: 824 P: 33.1 F: 29.1 塩: 3.7	
20水	ごはん		油麩丼の具 じゃが芋のごまみそ焼き 白菜のみそ汁	鶏肉 鶏 みそ 油揚げ 豆腐 みそ		こまつな にんじん	玉ねぎ ねぎ はくさい 凍み大根 えのきたけ	あぶら油 じゃが芋 砂糖 ごま	減塩つゆ しょうゆ ゆ みりん 塩 酒 みりん しょうゆ だし	E: 653 P: 27.5 F: 18.7 塩: 1.8	E: 814 P: 33.5 F: 21.4 塩: 2.2	
21木	ごはん		納豆手巻き寿司 吉野煮 わかめのしょうが和え かきたま汁	納豆 鶏肉	のり	にんじん さやいんげん	ごぼう だいのこ れんこん 干し椎茸 もやし きゅうり はくさい しょうが えのきたけ ねぎ	あぶら油 ごぼう だし かたくり粉	納豆のたれ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 煮干だし 塩 しょうゆ	E: 613 P: 28.0 F: 17.0 塩: 2.1	E: 799 P: 35.5 F: 20.3 塩: 2.8	
22金	ごはん		鮭のおろしポン酢がけ ひじきの炒り煮 なめこ汁	鮭 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	ひじき	にんじん こまつな	だいこん レモン ごぼう 干し椎茸 なめこ はくさい	あぶら油 ごぼう だし ごんにゃく 砂糖 じゃが芋	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ みりん にんじん だし	E: 644 P: 26.6 F: 17.9 塩: 2.2	E: 803 P: 31.8 F: 20.5 塩: 2.6	
25月	ごはん		豚丼の具 切り干し大根と きんぴら さつま汁	豚肉 油揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	きんぴら	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく 切り干しだいこん きゅうり	あぶら油 ごんにゃく 砂糖 ごま	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ	E: 647 P: 25.5 F: 16.9 塩: 2.5	E: 800 P: 30.3 F: 19.0 塩: 2.9	
26火	コッペパン		きなこ揚げパン ビーンズサラダ 洋風おでん ひとくちチーズ(小2個・中3個)	きなこ 大豆 まぐろ 鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	えだまめ たまご 枝豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋 ごんにゃく	塩 酢 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	E: 582 P: 27.3 F: 23.3 塩: 2.2	E: 770 P: 35.2 F: 30.4 塩: 3.1	
27水	ごはん		麻婆大根 ひじきの中華和え 水ぎょうざのスープ	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん こまつな にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが だいこん ねぎ 大豆もやし 切り干しだいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	ごんにゃく 砂糖 かたくり粉 砂糖 ぎょうざの皮 (小麦粉) 春雨	しょうゆ 酒 トマト しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	E: 654 P: 22.0 F: 19.0 塩: 2.4	E: 842 P: 27.4 F: 23.3 塩: 3.1	
28木	ごはん		あじのピリッと焼き 春雨の甘辛炒め じゃが芋とキャベツのみそ汁 いよかん	あじ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌		にんじん ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ	あぶら油 春雨 砂糖 じゃが芋	しょうゆ トマト しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 煮干だし	E: 616 P: 25.8 F: 15.1 塩: 2.3	E: 807 P: 33.4 F: 17.8 塩: 2.7	

**2月の地場産物 「米」「牛乳」「かぼちゃ」「キャベツ」「ごぼう」「白菜」「だいこん」「ねぎ」「菜の花」「みそ」「せい」「凍り豆腐」「ずいき」**

※学校給食(サンプル1食)の放射性物質検査の結果は、1月11日(金)不検出、17日(木)放射性セシウム134:5Bq/kg、放射性セシウム137:不検出でした。22(火)、28(月)の測定結果と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」

**1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	一関	じゃがいも	一関 岩手 北海道	大豆	奥州	すき昆布	普代
にら	茨城	えのきたけ	新潟	青大豆	宮城	わかめ	三陸
ほうれん草	一関	干しいたけ	日本	みそ	一関 岩手	茎わかめ	三陸
糸みつば	宮城	ふぎ水煮	岩手	とうふ	花巻(カナダ、アメリカ原料)	ふのり	三陸
パセリ	千葉	ぜんまい水煮	秋田	凍り豆腐	一関	するめ	北海道
きゅうり	高知	ねんこん水煮	徳島、熊本、佐賀	冷凍大豆	岩手	米	一関
キャベツ	一関 岩手	たけのこ水煮	徳島	冷凍油あげ	日本(アメリカ原料)	強化米	岡山
たまねぎ	北海道	冷凍ブロックリー	エクアドル	鶏肉	岩手	米粒麦	福井、石川、富山
ごぼう	一関 岩手	冷凍枝豆	インドネシア	豚肉	岩手	パン	岩手原料
だいこん	一関	冷凍さやいんげん	アメリカ	ベーコン	岩手	米麺	一関
南部一郎かぼちゃ	一関	冷凍カリフラワー	エクアドル	ロースハム	岩手	緑豆春雨	タイ
かぼちゃ	一関	切り干しだいこん	宮崎	ウインナー	岩手	冷凍もち	一関
ねぎ	一関	干しだいこん	岩手	さけ	岩手	冷凍果報団子	一関
はくさい	一関	みかん	静岡	さんま	岩手	アーモンド	アメリカ
ピーマン	高知	バナナ	フィリピン	さば	ノルウェー	白ごま	北南米
緑豆もやし	岩手(中国原料)	レモン果汁	愛媛	花なると	国産(アメリカ原料)	牛乳	一関、湯田
大豆もやし	岩手(中国原料)	ごんにゃく	群馬、日本	冷凍あさり	中国		