2月 こんだてひょう

一関市西部学校給食センター

No.1

※献立は、都合によって変更になることがあります。

※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。

日/曜	献立名	配膳図	体内でのおもなはたらきによる食品の分類 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	小学校	中学校
1 水	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 586 P: 26.7 F: 14.9 塩: 2.4	E: 742 P: 33.7 F: 17.2 塩: 2.7
	とり肉のごまみそ焼き		とり肉 みそ				砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒		
	じゃがいもの旨煮		さつま揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも つきこん 砂糖 片栗粉	油	かつおだし しょうゆ 酒		
	白菜のとろみスープ		とり肉		ほうれん草	白菜 たけのこ ねぎ しょうが 干し椎茸 えのきたけ	片栗粉	ごま油	かつおだし 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
2 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 麦			E: 634 P: 24.0 F: 22.7 塩: 2.3	E: 823 P: 30.5 F: 28.1 塩: 2.7
	自分でのせて豚キムチ丼		心太肉		にら	ごぼう 切干大根 れんこん 白菜キムチ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒		
	ひじきのごま酢和え			ひじき	にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	キャベツと生揚げのみそ汁		生揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし		

↓ 昔、季節の変わり目に邪気（鬼）が生じると考えられていたので、節分には邪気を払い無病息災（病気をしないで健康で元気なこと）を願って豆をまきます。そして、自分の年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。

3 金	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 648 P: 23.6 F: 21.1 塩: 1.9	E: 805 P: 28.0 F: 24.5 塩: 2.3
	いわし赤しそフライ		いわし			赤しそ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう		
	小松菜のおひたし				小松菜	キャベツ 切干大根			しょうゆ みりん		
	節分汁 黒糖福豆		心太肉 大豆 みそ / 大豆		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	こんにゃく /砂糖 黒糖 もち粉 小麦粉	ごま油	かつおこんぶだし しょうゆ 酒		
6 月	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 636 P: 26.2 F: 23.0 塩: 2.2	E: 793 P: 31.4 F: 26.7 塩: 2.6
	いなだのおろし煮		いなだ			大根	片栗粉	油	しょうゆ みりん		
	豆もやしいため		さつま揚げ 油揚げ		小松菜 にんじん	大豆もやし 干し椎茸	しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 塩		
	わかめとキャベツのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			煮干しだし		
7 火	切り目入りコッペパン 牛乳			牛乳			パン			E: 638 P: 25.1 F: 31.1 塩: 3.0	E: 823 P: 31.3 F: 37.5 塩: 3.8
	ロングウインナートマトソースかけ		豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	トマトピューレ トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ		かまぼこ		にんじん	きゅうり ごぼう 切干大根		卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう		
	白菜のミルクスープ		とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 コーン	じゃがいも	バター 油	コーンポタージュスープ こしょう		
8 水	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 672 P: 26.8 F: 21.2 塩: 2.2	E: 834 P: 32.1 F: 24.5 塩: 3.0
	麻婆豆腐		心太肉 豆腐 みそ		にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤		
	バンサンスー		ロースハム 卵		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	水餃子のスープ ポンカン		豚肉 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ ねぎ しょうが / ポンカン	小麦粉	油 ねぎ油	中華スープストック しょうゆ 塩 酒 こしょう		
9 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 麦			E: 649 P: 25.6 F: 24.5 塩: 2.1	E: 832 P: 31.3 F: 28.9 塩: 2.6
	さばの南部焼き		さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	ひじきの炒り煮		とり肉 大豆 油揚げ	ひじき	さやいんげん にんじん	キャベツ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	じゃがいものみそ汁		豆腐 みそ		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし		
10 金	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 622 P: 25.8 F: 20.6 塩: 2.1	E: 799 P: 32.7 F: 25.5 塩: 2.4
	とり肉の照り焼き		とり肉			しょうが	片栗粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
	ごまじゃこ和え			ちりめんじゃこ	ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ		
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	さといも つきこん	ごま油	かつおだし しょうゆ 酒 塩 みりん		
13 月	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 638 P: 25.2 F: 18.3 塩: 2.0	E: 798 P: 30.2 F: 21.2 塩: 2.5
	三色そぼろ		とり肉 卵			グリンピース しょうが		ごま	しょうゆ みりん 酒		
	こまツナサラダ		まぐろ油漬け		小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
	根っこやさいのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも		煮干しだし		
14 火	丸パン 牛乳			牛乳			パン			E: 627 P: 30.3 F: 26.1 塩: 2.3	E: 809 P: 38.5 F: 31.2 塩: 3.0
	ハートのハンバーグデミグラスソースかけ		とり肉 豚肉 大豆たんぱく		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖		デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ ワイン スープストック 塩		
	じゃがベーコン煮		ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ コンソメ 酒 塩 しょうゆ		
	ふわふわ玉子スープ チョコクレープ		とり肉 卵 / 豆乳	チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	パン粉 /米粉 水あめ 麦芽糖	/ ココア パウダー 油	コンソメ しょうゆ こしょう 塩		
15 水	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 586 P: 26.9 F: 14.1 塩: 2.2	E: 745 P: 34.4 F: 16.5 塩: 2.5
	ますのしょうゆ麹焼き		ます						しょうゆ麹 みりん 酒		
	納豆和え		納豆 かつお節	チーズ	ほうれん草	白菜 たくあん			しょうゆ		
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 いちご1個		豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ / いちご	じゃがいも		煮干しだし		

この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

※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。

日／曜	献立名	配膳図	体内でのおもなはたらきによる食品の分類 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	小学校 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)	中学校
16 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 麦			E: 708 P: 24.0 F: 19.6 塩: 2.1	E: 886 P: 28.6 F: 22.1 塩: 2.7
	ひよこ豆のカレー		ぶた肉 レバー ひよこ豆 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう		
	カミカミサラダ		するめ	茎わかめ	にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	ヨーグルト和え			ヨーグルト		りんご・もも・フルーツミックスのシロップ漬け	りんごゼリー ぶどうゼリー				
17 金	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 609 P: 29.2 F: 17.0 塩: 1.9	E: — P: — F: — 塩: —
	ささみのはちみつレモン揚げ		ささみ			レモン果汁	片栗粉 はちみつ	油	しょうゆ 酒		
	ほうれん草のおひたし			のり	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ		
	あったかさんまつみれ汁		さんま かまぼこ 豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが えのきたけ しめじ	でん粉		かつおこんぶだし 塩こうじ 酒 塩		

↓ 食育の日には「よくかんで食べる」ことに気をつけて給食を食べましょう。特に「とり肉のカシューナッツ炒め」のカシューナッツ、「きのこの中華スープ」の寒天やきのこなどをよくかむようにしましょう。

20 月	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 651 P: 30.7 F: 20.7 塩: 1.8	E: 819 P: 36.8 F: 23.7 塩: 2.0
	コーンシュウマイ小2個・中3個		豚肉 とり肉			コーン キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖		しょうゆ 塩		
	とり肉のカシューナッツ炒め		とり肉 青大豆		にんじん	たけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油	しょうゆ 酒		
	きのこの中華スープ		ロースハム 卵 豆腐	寒天	にんじん	白菜 えのきたけ しめじ		ごま油	中華スープストック しょうゆ こしょう		
21 火	きなこ揚げパン 牛乳		きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	E: 629 P: 35.7 F: 27.9 塩: 2.5	E: 806 P: 41.5 F: 33.7 塩: 3.2
	ポークビーンズ		豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		トマトピューレ トマトケチャップ チキンコンソメ こしょう 塩		
	花野菜のサラダ				にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり カリフラワー コーン レモン果汁		オリーブ油	塩 こしょう		
	ベビーチーズ			チーズ							
22 水	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 711 P: 24.2 F: 25.1 塩: 2.3	E: 883 P: 28.9 F: 29.4 塩: 2.9
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが	砂糖		つゆ 酒		
	海藻サラダ			寒天 海藻サラダミックス	にんじん	きゅうり もやし コーン		オリーブ油	しょうゆ 酢 こしょう		
	いももち汁		とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でん粉	油	かつおこんぶだし しょうゆ 酒 塩		
24 金	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 714 P: 27.4 F: 24.4 塩: 1.9	E: 902 P: 33.1 F: 29.1 塩: 2.3
	とり肉のから揚げ		とり肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース 干し椎茸	じゃがいも つきこん	油	しょうゆ 酒 みりん		
	もやしとにらのみそ汁 デコポン		油揚げ 豆腐 みそ		にら にんじん	もやし / デコポン			煮干しだし		
27 月	ごはん 牛乳			牛乳			米			E: 608 P: 29.6 F: 19.4 塩: 1.8	E: 751 P: 34.9 F: 21.8 塩: 2.1
	自分でのせて親子丼		とり肉 卵			玉ねぎ ねぎ		油	つゆ しょうゆ みりん 塩		
	菜花ののり和え			のり	なばな	白菜 もやし			しょうゆ みりん		
	まつものみそ汁 いちご1個		油揚げ 豆腐 みそ	まつも	にんじん	大根 ねぎ えのきたけ / いちご			煮干しだし		
28 火	切り目入り丸パン 牛乳			牛乳			パン			E: 662 P: 30.4 F: 26.3 塩: 1.9	E: 835 P: 36.6 F: 31.3 塩: 2.7
	チキンカツ		とり肉 大豆				パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩		
	マカロニサラダ				にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン	マカロニ 砂糖	卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう 酢		
	ポルシチ				トマト にんじん パセリ	キャベツ ピーツ 玉ねぎ			チキンブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	ヨーグルト		牛肉	ヨーグルト		にんにく	じゃがいも 砂糖	油			

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
はっと粉	一関（舞川）	こまつな	一関（川崎町）	れんこん水煮	国産	ひじき	国産
もち	一関	せり	一関（舞川）	冷凍さやいんげん	北海道	カットわかめ	三陸
こんにゃく類	群馬県	だいこん	一関（萩荘古内 舞川）	冷凍カリフラワー	国産	のり	国産
さといも	岩手県	切干大根	宮崎県	冷凍グリンピース	北海道 国産	ふのり	国産
冷凍さといも	国産	たけのこ水煮	徳島 国産	冷凍ホールコーン	国産	赤魚	アラスカ
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	県産	さば	ノルウェー
納豆	国産	にら	茨城	ポンカン	愛媛	ます	北海道
みそ	一関（中里）九戸 金ヶ崎 日本産	にんじん	一関（川崎町）	みかん	静岡	ほたて	青森
とうふ	県産原料	ねぎ	一関（舞川）	りんご	一関（舞川）	鶏肉	岩手
生揚げ	県産原料	はくさい	岩手 宮城 茨城	レモン果汁	愛媛	豚肉	岩手
冷凍油揚げ	国産	ピーマン	高知	えのきたけ	岩手県	豚レバーチップ	国産
南部一郎かぼちゃ	一関（本寺）	ほうれん草	一関市（舞川）	しめじ	新潟	ベーコン	国産
キャベツ	神奈川県	水菜	一関（川崎町）	干ししいたけ	国産	冷凍液卵	国産
ごぼう	一関（川崎）	緑豆もやし	岩手（中国原料）				

2月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「さといも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「なばな」「にんじん」「ねぎ」「白菜」「ほうれんそう」「りんご」「トマトピューレ」

食材の 放射性物質 測定結果

※ 学校給食食材の放射性物質測定の結果は、 次のとおりでした。

検査した食材　　せり　　白菜

⇒ 不検出、または国の基準を大きく下回る結果となっています。

＜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」