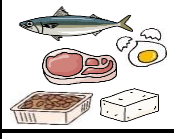
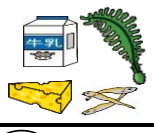
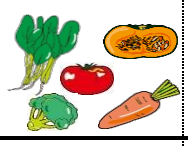
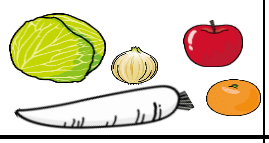
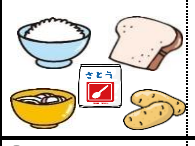
2月 こんだてひょう

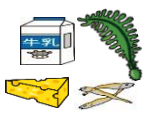
※食品で〇印がついているものは、
地場産のものを使う予定です。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

令和６年　一関市西部学校給食センター　No.1

日／曜	献立名	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	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	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	6群 脂質	調味料	小学校	中学校
										
1 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米 麦			E: 584	E: 738
	とり肉のみそこうじ焼き	とり肉　みそ						塩こうじ　酒　みりん しょうゆ	P: 24.3	P: 28.7
	すき昆布炒め	凍り豆腐	すき昆布	にんじん	干ししいたけ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん	F: 19.1	F: 21.6
	ひきな汁	とり肉　油揚げ		にんじん　みつば	大根　ごぼう　たけのこ			かつおだし　酒　しょうゆ　塩	塩: 2.3	塩: 2.5
↓２月３日は節分です。１日早いですが、節分に食べる風習のある「いわし」や「豆」を２日(金)の給食でいただきます。										
2 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 655	E: 780
	いわしの梅煮	いわし　かつお節			梅肉	砂糖　水あめ　でん粉		しょうゆ　酢　昆布だし	P: 26.0	P: 28.9
	なめたけ和え			にんじん 小松菜	もやし　白菜　えのきたけ	砂糖		しょうゆ　みりん　塩	F: 22.0	F: 23.4
	呉汁　黒糖福豆	油揚げ　大豆　みそ 豆乳 / 大豆		にんじん　こねぎ	大根　ごぼう　しめじ	こんにゃく　里いも / 砂糖　小麦粉	油 / 油	かつおだし	塩: 2.1	塩: 2.4
↓今月の5日、21日、28日のごはんは一関市内で生産された「有機米」を使用しています。味わってみましょう。										
5 月	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 651	E: 805
	ねぎ入り厚焼き玉子	卵			ねぎ	砂糖　でん粉	油	かつお昆布だし　酢　しょうゆ みりん　塩	P: 26.1	P: 30.6
	かぼちゃのとりそぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	玉ねぎ　グリンピース　しょうが	砂糖　片栗粉	油	しょうゆ　みりん	F: 19.5	F: 22.0
	すき焼き風煮	牛肉　焼き豆腐		にんじん 春菊	白菜　ねぎ	こんにゃく 麩　砂糖	油	しょうゆ　酒	塩: 2.1	塩: 2.4
6 火	丸パン　牛乳		牛乳			パン			E: 577	E: 693
	マカロニと豆のミートソース	とり肉　大豆		トマト缶	玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	酒　中濃ソース　ケチャップ 赤ワイン　塩　こしょう　粉バジル オイスターソース（すりつぶし牡蠣）	P: 29.2	P: 34.6
	シャキシャキサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり	じゃがいも		塩　こしょう　酢　しょうゆ	F: 21.4	F: 24.6
	オニオンスープ	ベーコン	粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　たもぎたけ　コーン ブロッコリーの芯　にんにく		オリーブ油	コンソメ　しょうゆ　こしょう	塩: 2.5	塩: 3.5
7 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 648	E: 803
	根菜メンチカツ	豚肉　とり肉		にんじん	れんこん　玉ねぎ　ごぼう	パン粉　砂糖 でん粉　小麦粉	油	塩　こしょう	P: 22.9	P: 27.0
	みずな和え		芯わかめ 昆布　寒天	みずな	キャベツ	砂糖　水あめ　でん粉		しょうゆ　酢　かつおエキス 乳糖	F: 19.7	F: 22.2
	ワンタンスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ　もやし　ねぎ 干ししいたけ　しょうが	小麦粉	ごま油	塩　中華スープストック しょうゆ　酒　こしょう	塩: 1.9	塩: 2.2
8 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米 麦			E: 611	E: 769
	自分でのせてこぎつねごはん	とり肉　油揚げ		にんじん	グリンピース　しょうが	砂糖　でん粉	油	みりん　酒　しょうゆ　酢	P: 25.0	P: 29.5
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし　キャベツ　コーン	砂糖		しょうゆ　つゆ	F: 19.0	F: 21.7
	みそけんちん汁	とり肉　生揚げ みそ		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒	塩: 1.6	塩: 1.9
9 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 617	E: 796
	ポークしゅうまい（２こ）	豚肉			玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉	油	しょうゆ　ポークエキス 魚介エキス　塩	P: 19.8	P: 24.3
	茎わかめきんぴら		茎わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ	こんにゃく	油　ごま油	しょうゆ　みりん	F: 18.5	F: 23.5
	みそラーメン風野菜汁　みかん	豚肉　みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　もやし　コーン しょうが / みかん		油　ごま油	しょうゆ　鶏だし 酒　トウバンジャン	塩: 2.8	塩: 3.4
13 火	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳			パン			E: 639	E: 784
	とり肉のパン粉焼き	とり肉				パン粉	オリーブ油	酒　塩　こしょう	P: 28.5	P: 33.8
	寒天と海藻のサラダ		わかめ　寒天	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	F: 26.9	F: 31.7
	クラムチャウダー	あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも	オリーブ油	ベシャメルソース　コンソメ 塩　こしょう	塩: 2.9	塩: 3.5
↓１４日はバレンタインデーです。ハート型のにんじんをスープに入れました。探してみてくださいね。										
14 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			E: 646	E: 810
	おろしハンバーグ	とり肉　豚肉			玉ねぎ　大根	でん粉　砂糖 乾燥マッシュポテト	油	ケチャップ　野菜ペースト　塩 しょうゆ　みりん　酢	P: 24.9	P: 30.2
	マカロニサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー	コーン	マカロニ　砂糖		しょうゆ　酢 野菜エキス　塩	F: 17.3	F: 20.3
	わかめスープ チョコプリン（卵乳不使用）	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ　えのきたけ	/ 砂糖　米粉	ごま / 油	しょうゆ　塩　こしょう 鶏だし / ココアパウダー　カカオマス	塩: 2.2	塩: 2.6
15 木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米 麦			E: 634	E: 799
	白身魚フライ	ホキ				パン粉　小麦粉 でん粉	油	塩	P: 31.3	P: 37.1
	しっとりミルクおから	とり肉　おから	牛乳	にんじん	ねぎ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酢　みりん	F: 20.7	F: 23.5
	なめこのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	白菜　なめこ　ねぎ			煮干しだし	塩: 2.0	塩: 2.2

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。

		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) 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		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	献立名								小学校	中学校
16	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：668	E：796
	自分でのせて親子丼	とり肉　卵			玉ねぎ　ねぎ　グリンピース		油	しょうゆ　つゆ　みりん	P：28.5	P：33.9
	白菜と春菊のおかか和え	かつお節		にんじん 春菊	白菜　もやし	砂糖		しょうゆ　酢　魚介エキス　塩	F：21.8	F：24.8
金	あったか塩こうじ汁 りんご（小学校のみ）	とり肉　生揚げ		にんじん	大根　たもぎたけ　えのきたけ ねぎ／りんご			かつおだし　酒　塩こうじ しょうゆ　とうがらし	塩：1.9	塩：2.2
↓毎月１９日は食育の日で、かみかみメニューを入れています。中３のまた食べたい給食で４位だった「カミカミサラダ」を入れました。よくかんで食べましょう。										
19	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：658	E：858
	さばのみそ煮	さば　みそ			しょうが	砂糖		酒　つゆ	P：25.8	P：30.9
	カミカミサラダ	するめいか	茎わかめ	にんじん	切干大根　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	酢　しょうゆ　塩	F：23.9	F：28.0
月	豆腐と油揚げのみそ汁 りんご（中学校のみ）	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん 大根の葉	大根　えのきたけ　ねぎ ／りんご			煮干しだし	塩：2.3	塩：2.9
20	切り目入りコッペパン　牛乳		牛乳			パン			E：609	E：746
	ロングウインナーのトマトソースかけ	豚肉			玉ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖	油	塩　こしょう　カルワイ マスタード　ケチャップ トマトピューレ　赤ワイン	P：30.7	P：37.1
	ポテトのマスタードサラダ	まぐろ油漬け		にんじん ブロッコリー	コーン	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード　塩　こしょう	F：29.9	F：35.9
火	ふわふわ卵スープ	ベーコン 卵（乳含む）	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　キャベツ	パン粉		しょうゆ　塩　こしょう コンソメ	塩：2.8	塩：3.6
↓今日は有機米ごはんです。有機米は農薬や化学肥料を使わずに栽培し、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作ったお米です。										
21	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米			E：697	E：848
	味付きゆで卵	卵				砂糖		みりん　塩	P：32.1	P：35.5
	フレンチサラダ				キャベツ　きゅうり　コーン カリフラワー　レモン果汁	砂糖	オリーブ油	塩　こしょう　酢	F：23.4	F：25.8
水	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマト缶	玉ねぎ　グリンピース にんにく　しょうが	じゃがいも	油	酒　カレールウ	塩：2.2	塩：2.6
22	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦			E：656	E：765
	いわしのみぞれ煮	いわし			大根	砂糖　でん粉		しょうゆ　酢　魚エキス 昆布だし	P：25.6	P：28.6
	とり肉じゃが	とり肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも こんにゃく　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん	F：20.1	F：21.2
木	ふのりのみそ汁 りんご（小学校のみ）	豆腐　みそ	ふのり	にんじん	大根　玉ねぎ　しめじ　ねぎ ／りんご			煮干しだし	塩：1.9	塩：2.2
26	ごはん　牛乳		牛乳			米			E：608	E：792
	根菜肉詰めの信田煮	油揚げ　とり肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ　れんこん　ごぼう	でん粉　砂糖　小麦粉		しょうゆ　塩　昆布エキス こしょう	P：21.5	P：25.6
	じゃがいものごま和え	かつお節	わかめ	にんじん	きゅうり	じゃがいも　砂糖	ごま	しょうゆ　酢　魚介エキス　塩	F：19.1	F：21.7
月	小松菜と油揚げのみそ汁 りんご（中学校のみ）	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん 小松菜	えのきたけ　ねぎ　りんご			煮干しだし	塩：2.2	塩：2.5
27	米粉コッペパン　牛乳		牛乳			パン			E：667	E：769
	プレーンオムレツ	卵				砂糖　でん粉	油	塩　酢	P：27.3	P：31.4
	ごぼうサラダ	とり肉			ごぼう　コーン　切干大根	砂糖　でん粉	油　ごま	しょうゆ　酢　しいたけエキス 塩　野菜エキス	F：27.7	F：31.2
火	ミネストローネ いちごクレープ（※卵乳不使用）	ベーコン ／豆乳　大豆粉		にんじん トマト缶	玉ねぎ　グリンピース にんにく／いちごピューレ いちご果汁　レモン果汁	マカロニ／砂糖 米粉　水あめ　でん粉	オリーブ油／油	ケチャップ　コンソメ　塩 こしょう／しょうゆ	塩：2.6	塩：3.0
↓今日は有機米ご飯です。有機栽培は、遺伝子組み換え技術を利用しない環境への負荷をできる限り減らし、自然の循環機能により多様な生物を保全する農業生産の方法です。										
28	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米			E：674	E：841
	さばのピリ辛焼き	さば			にんにく　しょうが		ごま油	しょうゆ　酒　みりん トウバンジャン	P：23.6	P：28.1
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり　キャベツ	砂糖	卵不使用マヨネーズ	こしょう	F：25.3	F：29.5
水	麩のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根　ねぎ	麩		煮干しだし	塩：1.8	塩：2.1
29	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦			E：677	E：866
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	片栗粉	油	酒　しょうゆ　みりん	P：25.7	P：30.5
	ビーンズサラダ	まぐろ油漬け　大豆 白いんげん豆			コーン　キャベツ　きゅうり 枝豆	砂糖	オリーブ油	酢　塩　こしょう	F：23.3	F：27.8
木	米めんスープ	とり肉		にんじん　こねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ	米めん		酒　鶏だし　しょうゆ　こしょう	塩：1.5	塩：1.8

2月の地場産物

米、牛乳、みそ、トマトピューレ、米めん、かぼちゃ、みずな、小松菜、春菊、チンゲンサイ、ねぎ、ほうれん草

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	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	一関市	豆腐	岩手	小松菜	一関市川崎	ほうれん草	一関市	福神漬	国産	きざみのり	国産	モウカサメ	宮城
もち	一関市	納豆（ホームラン）	国産	せり	岩手	もやし	岩手（中国原料）	たけのこ水煮	徳島	ひじき	国産	まぐろ油漬け	タイ
果報団子	岩手	生揚げ	岩手	大根	一関市川崎、千葉、神奈川	冷凍いんげん	北海道	れんこん水煮	国産	わかめ	三陸	卵	国産
こんにゃく	群馬	みそ	中里、九戸・金ヶ崎	玉ねぎ	北海道	冷凍グリンピース	ニュージーランド	えのきたけ	新潟	あさり水煮	日本（中国原料）	鶏肉・豚肉	岩手
さといも	国産	冷凍油揚げ	岩手	チンゲンサイ	一関市川崎	冷凍コーン	北海道	しめじ	新潟	あじフライ（あじ）	日本	ハム	神奈川（カナダ原料）
じゃがいも	北海道	冷凍ゆで大豆	岩手	にら	茨城	冷凍しょうが	九州	なめこ	宮城	さば	ノルウェー	ベーコン	神奈川（千葉・群馬原料）
冷凍さといも	九州	かぼちゃ	一関市萩荘	にんじん	一関市川崎	冷凍トマトピューレ	一関市	干ししいたけ	岩手	さつま揚げ	福島（タイ、アメリカ原料）	脱脂粉乳	北海道
青大豆	平泉町	キャベツ	愛知、茨城	ねぎ	一関市	冷凍にんにく	青森・岩手・山形	マッシュルーム水煮	千葉・茨城	ちくわ	宮城（アメリカ、タイ原料）	アーモンド	アメリカ、オーストラリア
おから	平泉町	きゅうり	宮崎、佐賀	白菜	一関市、茨城	冷凍ブロッコリー	エクアドル	みかん	和歌山	なると	静岡（アメリカ、北海道原料）		
凍り豆腐	国内加工（カナダ、アメリカ原料）	ごぼう	青森	ピーマン	高知	冷凍むき枝豆	ベトナム	レモン果汁	愛媛	ます	ロシア		