

こんだまびより



※献立は、都合によって変更になります。

一関市西部第二学校給食センター No.1

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料			
		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			小学校	中学校	
		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									
8月	麦ごはん	手作りハンバーグ おろしソース ポテトサラダ 豆腐と卵のスープ	おから 豚肉 鶏肉 卵 ひじき	人参	大根 玉ねぎ にんにく レモン果汁 きゅうり コーン	パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	小麦	しょうゆ みりん 塩 コショウ	×	E:832 P:30.7 F:23.7 塩:2.1	
9月	たけのこ菜花のごはん	(たけのこ菜花のごはんの具) きびなごのかりかりフライ(3本) なめたけ和え じゃがいもみそ汁 パナナ	鶏肉 油揚げ きびなご のり	人参 なばな 人参	たけのこ 干し椎茸 しょうが しょうが もやし キャベツ えのきだけ	しらたき じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 玄米粉 水あめ 砂糖	あぶら油 あぶら油	しょうゆ 酒 みりん 塩 顆粒だし しょうゆ コショウ しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	×	E:756 P:28.7 F:19.6 塩:2.3	
入学・進級お祝い給食 みなさん、おめでとうございます！											
12月	減量ごはん	鶏肉の照り焼き 菜花のおかか和え お祝いすまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 かつお節 豆腐 ホタテ なると 豆乳		しょうが なばな 人参 人参 みつば	しょうが 砂糖 砂糖 米粉 水あめ 小麦粉		しょうゆ みりん 酒 しょうゆ めんつゆ しょうゆ 酒 みりん かつおだし 昆布だし 塩		E:618 P:25.6 F:17.3 塩:1.7	
13日	ミルクコッパ	かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ マカロニスープ いちご(小のみ)2個	豚肉 大豆粉 ベーコン		かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参	パン粉 小麦粉 小麦粉 水あめ じゃがいも マカロニ	あぶら油	砂糖 しょうゆ ウスターソース コショウ イタリアンドレッシング しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ		E:601 P:19.0 F:23.8 塩:2.2	
14日	ごはん	鯖のみそだれがけ キャベツのごま酢和え 豚汁 いちご(中のみ)2個	鯖(みそ) わかめ 豚肉 豆腐(みそ)		人参 人参 人参	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう(ねぎ) 干し椎茸	砂糖 中ざら かつくり粉 砂糖 砂糖 米粉 水あめ 小麦粉	ごま ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 煮干しだし 酒	E:647 P:26.7 F:18.8 塩:1.8	
15日	麦ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ 切り干し大根の炒め煮 大根と小松菜のみそ汁	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐(みそ)		人参 人参 人参	えのきだけ(ねぎ) ごぼう 切り干し大根 干し椎茸 大根	砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも	あぶら油 あぶら油	かつお昆布だし しょうゆ みりん 酒 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	E:629 P:22.9 F:18.2 塩:1.9	
16日	減量ごはん	セルフカツカレー(カツ) (カレーの具) カリボリ和え オレンジ	豚肉 大豆粉 豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 大豆 青大豆		人参 人参 人参	パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	あぶら油 あぶら油	しょうゆ 酢 魚エキス 昆布だし しょうゆ 酢 しょうゆ 塩		E:719 P:28.2 F:20.8 塩:2.1	
19日	ごはん	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え 白菜とえのきのみそ汁 ピピピチーズ	いわし 豆腐(みそ) 油揚げ チーズ		人参 人参 人参	大根 キャベツ もやし 白菜 ごぼう(ねぎ) えのきだけ	砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま ごま	しょうゆ 酢 魚エキス 昆布だし しょうゆ 煮干しだし	E:662 P:25.9 F:22.7 塩:1.8	
20日	背割りコッパ	チリコンカン ザワークラウト 豆乳スープ	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐(みそ)		人参 人参 人参	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが パプリカ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参	砂糖 砂糖 さつまいも 米粉	あぶら油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 豆板醤 コショウ 酢 塩 コショウ コンソメ スープストック コショウ	E:611 P:26.4 F:21.6 塩:2.3	
21日	ごはん	麻婆豆腐 豆もやしのナムル チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 豆腐(みそ) 卵 寒天		人参(にら) 人参 人参	玉ねぎ(ねぎ) 干し椎茸 にんにく しょうが 大豆もやし きゅうり チンゲン菜(人参) 人参	砂糖 かつくり粉 砂糖 かつくり粉	あぶら油 ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 中華 スープストック 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華 スープストック 塩 コショウ	E:615 P:24.1 F:18.5 塩:1.9	

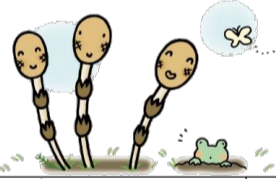
4月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「チンゲン菜」「ねぎ」「にら」「トマトピューレ」



曜日		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	主食	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
22	ごはん	魚メンチカツ	鱈 鶏肉 みそ いわし	人参	玉ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 パン粉	小麦	しょうゆ みりん めんつゆ 塩 一味唐辛子	E:677	E:869
木		きんぴらごぼう	豚肉	人参	ごぼう れんこん	しらたき 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	P:24.8	P:30.5
		干切り野菜のみそ汁 パナナ	豆腐 油揚げ (みそ)	人参	大根 (ねぎ) だけのこと 干し椎茸 / パナナ			かつおだし	F:19.3	F:23.6
23	ごはん	菜花のそぼろごはん	鶏肉 卵 おから	なばな	しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 酒 かつお節エキス 昆布だし 塩	E:663	E:822
金		じゃがいもの炊き合わせ	豚肉	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	P:26.0	P:31.6
		キャベツとにらのみそ汁	豆腐 油揚げ (みそ)	人参 (にら)	キャベツ 大根 (ねぎ) えのきだけ			にぼし 煮干しだし	F:20.2	F:23.1
26	チキンピラフ	(チキンピラフの具)	鶏肉	人参	玉ねぎ コーン グリンピース		バター	しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 コショウ	E:655	
月		白身魚フライ トマトソース	ホキ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ しょうゆ 塩	P:26.1	×
		れんこんとひじきのサラダ		人参	キャベツ れんこん コーン			ごまドレッシング	F:21.0	
		ホタテのスープ	ホタテ	人参 かぶの葉	白菜 かぶ (ねぎ) しめじ			しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 コショウ	塩:1.9	
27	結びパン	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉	人参	玉ねぎ にんにく			しょうゆ みりん カレー粉 塩 コショウ	E:608	E:782
火		ブロッコリーのツナマヨサラダ	マグロフレーク	人参	キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	しょうゆ みりん カレー粉 塩 コショウ	P:25.9	P:32.4
		トマトスープ	ベーコン 白いんげん エジソト豆 赤いんげん豆 いんげん豆	人参 トマト水煮	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	F:25.0	F:29.8
		美生柑 / ブルーベリージャム		人参	美生柑 / ブルーベリー	みずあめ 砂糖		塩:2.3	塩:3.1	
28	ごはん	あんかけ餃子 (2個)	白金豚 大豆	人参	にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ごま油 ねぎ油	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 麹 塩	E:631	E:762
水		海藻サラダ		人参	大根 きゅうり コーン		ごま	青じそドレッシング	P:23.0	P:26.4
		春雨スープ	鶏肉 豆腐	人参	だけのこと (ねぎ) 干し椎茸	はるさめ		しょうゆ 酒 中華スープ ストック コショウ	F:14.2	F:15.3
		プルーンヨーグルト	ヨーグルト	人参	プルーン果汁			塩:1.5	塩:1.7	
30	ごはん	磯辺かつおフライ	かつお 青のり	人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん めんつゆ 一味唐辛子	E:662	E:826
金		五目豆	さつま揚げ 大豆 昆布	人参	ごぼう			しょうゆ みりん 酒 かつおだし	P:26.0	P:31.2
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 (みそ)	人参	玉ねぎ 白菜 まいたけ			にぼし 煮干しだし	F:16.7	F:19.0
				人参				塩:1.7	塩:2.2	

3月の食材産地



※週1回の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	新潟	りょくとうもやし・大豆もやし	岩手	トマト缶	イタリア	しらたき、こんにゃく	国産	きびなご	国産
エリンギ	新潟	チンゲン菜	一関	たけのこ水煮	国産	木綿豆腐	カナダ 国産 岩手	かつお	宮城
しめじ	新潟	つぼみ菜	一関	冷凍おろし生姜	国産	油揚げ	国産	鯖	ノルウェー
まいたけ	長野	れんこん	茨城	冷凍おろしにんにく	国産	大豆	岩手	さわら	岩手 秋田 青森
ほうれん草	一関	かぶ	埼玉	冷凍ホールコーン	北海道	青大豆	岩手	まぐろフレーク	タイ
白菜	一関	パプリカ	韓国	冷凍ブロッコリー	国産	生揚げ	岩手	豚肉	岩手
キャベツ	一関	にら	茨城	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	おから	岩手	鶏肉	岩手
小松菜	一関	セロリ	茨城	冷凍グリンピース	国産	ごま	北南米	ベーコン	岩手
ごぼう	岩手	ピーマン	高知	冷凍むぎ枝豆	国産	カットわかめ	三陸	ウインナー	国産
人参	一関 岩手 鹿児島 千葉	りんご	一関	かたくり粉	北海道	昆布だし	北海道	液卵	国産
じゃがいも	北海道	バナナ	フィリピン	薄力粉	岩手	煮干しだし	千葉	味噌	一関 国産
大根	神奈川	いよかん	愛媛	マカロニ	カナダ	かつおだし	鹿児島	米	一関
玉ねぎ	北海道	みかん	静岡	すりおろしリンゴ	岩手	干し椎茸	国産	脱脂粉乳	北海道
きゅうり	高知	いちご	岩手	レモン果汁	国産	きくらげ	熊本	牛乳	一関
ねぎ	一関					切干大根	国産		

今日の給食どうだった?

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった...」などいろいろな感想が出てくるとおもいます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めていきます。

おたより・献立表を
ご活用ください



また、給食センターでも衛生管理については徹底して行っているところですが、ご家庭でもハンカチや白衣等の衛生にご協力いただくと幸いです。よろしくお願ひします。

○給食の感想もぜひお寄せ下さい。各担任にお渡しただけましたら必ず読みます。その他、食に関してのお困りごとなどがございましたら、お気軽に相談ください。

○給食のレシピをたよりに掲載することもあります。参考になればうれしいです。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を

