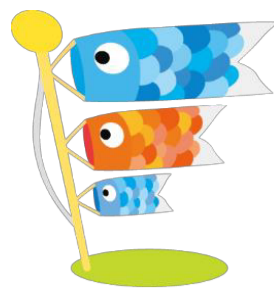




5月 こんだまびょう



※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。

曜日	減量	おかず	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	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			
6月	麦ごはん	いわしの梅煮 わかめと胡瓜の酢の物 根菜とかぼちゃのみそ汁 /バナナ	かつお節 豆腐 (みそ) 油揚げ	いわし わかめ 寒天		きゅうり キャベツ みかん	砂糖 氷あめ でん粉 砂糖	小麦 ごま	しょうゆ 梅酢 梅肉 昆布だし 酢 しょうゆ 塩	E:659 P:23.9 F:19.0 塩:1.7	E:822 P:28.6 F:22.0 塩:2.1		
端午の節句 (こどもの日) 給食 子孫繁栄を願う「かしわもち」を提供します!													
7月	減量 ごはん	エビカツ ブロッコリーのフレンチサラダ たけのこと白菜のみそ汁 かしわもち 柏もち	えび たら 大豆粉 豆腐 (みそ) 油揚げ			玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 あぶら油	中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ 酢 塩 コショウ	E:674 P:23.9 F:19.9 塩:1.7	E:854 P:30.1 F:24.1 塩:2.0		
10月	ごはん	厚焼き卵の和風あんかけ 山菜煮 せんべい汁	卵 あぶら油揚げ 豚肉		人参 人参	えのきだけ たけのこ ぶき わらび	砂糖 でん粉 こんにやく 砂糖	油 あぶら油 ごま	かつお昆布だし 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:629 P:23.4 F:17.2 塩:1.7	E:774 P:27.6 F:19.5 塩:1.9		
11月	黒糖 コッペ	鶏肉のトマトソースがけ 枝豆とポテトのサラダ ABCスープ 元気ヨーグルト	鶏肉 豆腐 (みそ) 油揚げ		人参 人参	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン 枝豆	砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ	ケチャップ 白ワイン しょうゆ 塩 パシル コショウ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ	E:601 P:27.3 F:20.9 塩:2.1	E:758 P:33.7 F:24.7 塩:2.8		
12月	ごはん	野菜の麻婆炒め 春雨サラダ 中華風なめこ汁	豚肉 (みそ) 寒天 豆腐 卵		人参 (にら) 人参	キャベツ しょうが ニンニク もやし きゅうり	かたくり粉 砂糖 春雨 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 コショウ	E:615 P:25.5 F:18.1 塩:1.7	E:760 P:30.1 F:20.2 塩:2.0		
13月	麦ごはん	いかよせフライ レモン風味サラダ じゃがいものみそ汁 /オレンシ	いか たちうお あぶら油揚げ 豆腐 (みそ)		人参 (小松菜) 人参	キャベツ コーン レモン果汁 白菜 ねぎ えのきだけ /オレンシ	でん粉 パン粉 砂糖 砂糖	小麦 ごま	中濃ソース 塩 コショウ しょうゆ 酢	E:644 P:21.4 F:18.8 塩:1.9	E:840 P:26.8 F:23.8 塩:2.3		
14月	ごはん	さわらのねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 あさりのみそ汁	さわら (みそ) おから あぶら油揚げ 豆腐 あさり (みそ) わかめ ぶりのり		人参 (にら) 人参	キャベツ しょうが ニンニク ごぼう 切干大根 干し椎茸	かたくり粉 砂糖 しらたき 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 コショウ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ 塩 コショウ	E:629 P:24.5 F:19.6 塩:2.1	E:785 P:29.5 F:22.4 塩:2.5		
17月	ごはん	チキチキごぼう 小松菜のゆず香和え まめっこみそ汁	鶏肉 あおだいず かつお節 豆腐 豆乳 (みそ) 油揚げ		人参 (小松菜) 人参	ごぼう もやし キャベツ ゆず果汁	かたくり粉 砂糖 砂糖	小麦 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 コショウ しょうゆ かつおだし	E:675 P:28.3 F:19.4 塩:1.7	E:840 P:26.8 F:23.8 塩:2.3		
18月	まる パン	ハンバーグトマトソースがけ スパゲッティサラダ ポトフ /いちごジャム	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏ささみ ウィンナー		人参 (小松菜) 人参	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ セロリ しめじ /いちご	砂糖 でん粉 スパゲッティ 砂糖	油 マヨネーズ ごま	ケチャップ しょうゆ 塩 コショウ 塩 コショウ コンソメ スープストック しょうゆ コショウ	E:626 P:25.7 F:26.2 塩:2.5	E:834 P:33.9 F:33.2 塩:3.8		
19月	ごはん	鮭の南部焼き かぼちゃのそぼろ煮 かぶと小松菜のみそ汁	鮭 生揚げ 鶏肉 青大豆 豆腐 (みそ) 油揚げ		人参 (小松菜) 人参	しょうが かぼちゃ かぶ えのきだけ	砂糖 でん粉 かたくり粉 砂糖	ごま あぶら油	しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酒 みりん かつおだし しょうゆ 酢	E:645 P:30.0 F:17.9 塩:1.8	E:803 P:35.8 F:20.3 塩:2.2		

端午の節句と食べ物・行事



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくぐるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。



その名が「筒試(武芸にいそしむ)」にも通じる、葉草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。





日 曜日	主食	【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		
20	ごはん	焼肉丼 小松菜の中華和え 磯の香りスープ	豚肉 豚レバー ひじき 豆腐 ほたて	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 大豆もやし 大根 ねぎ	砂糖 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ かつおだし みりん 酒 コショウ	E:608 P:25.0 F:18.7 塩:1.6	E:759 P:29.7 F:21.0 塩:2.0	
21	ごはん	ほうれん草チーズオムレツ 春キャベツのサラダ チキンカレー / グレープフルーツ	卵 チーズ 鶏肉 豚レバー	ほうれん草 アスパラ 人参 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ エリンギ しょうが ニンニク / グレープフルーツ	砂糖 てん粉 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 塩 イタリアンドレッシング カレールー ケチャップ 中華ソース コショウ	E:683 P:25.1 F:19.2 塩:2.2	E:854 P:30.0 F:21.7 塩:2.5	
24	減量 ごはん	春巻き チンゲン菜の中華サラダ 味噌ラーメン風 黒糖ピーンズ	大豆 鶏肉 ハム 豚肉 大豆	人参 チンゲン菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	春雨 小麦粉 春雨 砂糖 水あめ 春雨 砂糖 中華麺 黒糖	しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ 酢 しょうゆ 酒	E:873 P:29.1 F:21.6 塩:2.5	×	
25	結びパン	マカロニと鶏肉のクリーム煮 アスパラのごまサラダ 洋風卵スープ オレンジ / りんごジャム	鶏肉 卵 ベーコン	人参 アスパラガス 人参 人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン かぶ たけのこ 干し椎茸 オレンジ / りんご果汁	じゃがいも マカロニ 小麦粉 かたくり粉 砂糖 水あめ	白ワイン コンソメ コショウ ごまドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ コショウ	E:606 P:27.3 F:22.4 塩:2.4	E:777 P:33.9 F:26.4 塩:3.2	
26	ごはん	あじのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 貝だくさんのみそ汁 プリン	あじ 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐	人参 いんげん 人参	しょうが にんにく キャベツ 白菜 ねぎ ごぼう しめじ	ごま油 しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ みりん 顆粒だし かつおだし 酒 塩	E:644 P:28.1 F:16.4 塩:1.8	E:792 P:33.5 F:18.3 塩:2.1		
27	ごはん	ガパオライスの貝 ごぼうと大豆のサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 豚レバー 大豆 みそ 青大豆 生揚げ ベーコン	人参 ビーマン パプリカ 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう コーン 小松菜 人参 白菜	砂糖 油 マヨネーズ しょうゆ コショウ 中華スープ ストック 塩 コショウ	E:643 P:26.5 F:21.1 塩:1.5	E:806 P:31.6 F:23.7 塩:2.0		
28	ごはん	焼きししゃも (2本) たけのこの炊き合わせ 若じゃが汁 / パナナ	ししゃも 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ わかめ	人参 きぬさや 人参	大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しめじ / パナナ	こんにゃく 砂糖 油 煮干しだし	E:633 P:25.2 F:16.0 塩:1.9	E:784 P:31.0 F:18.5 塩:2.2		
31	ごはん	鯖のカレー揚げ 千草和え ひきな汁	鯖 卵 豆腐 油揚げ	ほうれん草 人参 人参	しょうが もやし 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸	かたくり粉 砂糖 油 ごま 油	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ めんつゆ かつお節エキス 昆布だし 塩 しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	E:677 P:24.6 F:23.2 塩:1.5	E:838 P:29.5 F:27.1 塩:2.0	

5月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「白菜」「キャベツ」「きゅうり」「チンゲン菜」「大根」「玉ねぎ」「ねぎ」「曲がりねぎ」「にら」「トマトピューレ」

4月の食材産地

※月2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	長野 新潟	りょくどうもやし・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	つぼみ菜・菜花	一関 岩手 宮城	たけのこ水煮	国産	木綿豆腐	カナダ 国産 岩手	かつお	国産
しめじ	新潟	れんこん	茨城	冷凍おろし生姜	国産	油揚げ	国産	鯖	ノルウェー
まいたけ	北海道	かぶ	一関他	冷凍おろしにんにく	国産	大豆	岩手	いわし	国産
ほうれん草	一関	パプリカ	韓国	冷凍ホールコーン	北海道	青大豆	岩手	ホキ	ニュージーランド 智利 アルゼンチン
チンゲン菜	一関	にら	一関	冷凍ブロッコリー	国産	豆乳	岩手	ベビーホタテ	北海道
白菜	一関 茨城	セロリ	茨城	冷凍インゲン	国産	生揚げ	岩手	さつま揚げ	タイ 米国
キャベツ	一関	さつまいも	茨城	冷凍グリーンピース	国産	おから	岩手	なると	米国
小松菜	一関	三つ葉	岩手	かたくり粉	北海道	ごま	北南米	まぐろフレーク	タイ
ごぼう	岩手	バナナ	フィリピン	米粉	岩手	カットわかめ	三陸	豚肉	岩手
人参	岩手 徳島	オレンジ	アメリカ	マカロニ	カナダ	角切昆布	三陸	鶏肉	岩手
じゃがいも	北海道	美生柑	熊本	春雨	国産	のり	国産	ベーコン	岩手
大根	千葉	いちご	岩手	干し椎茸	国産	芽ひじき	国産	ウインナー	国産
玉ねぎ	北海道	レモン果汁	国産	切干大根	国産	煮干しだし	千葉	液卵	国産
きゅうり	高知	脱脂粉乳	北海道	かつお節	鹿児島	かつおだし	鹿児島	味噌	一関 国産
ねぎ	一関 北海道	牛乳	一関	昆布だし	北海道	米	一関		