



# こんだまびよう



※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	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
1木	ごはん	厚焼き卵 ほうれん草のツナ和え 豚汁 お魚ふりかけ	卵 まぐろ 豆腐 豚肉 油揚げ (みそ)	ほうれん草 人参 (大根) ねぎ しめじ 干し椎茸 かぼちゃ	もやし えのきだけ 人参 (大根) ねぎ しめじ 干し椎茸 かぼちゃ	砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ	油 ごま	かつお昆布だし しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ 練りからし かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん 昆布エキス	E:631 P:26.0 F:16.8 塩:2.1	E:776 P:30.6 F:18.8 塩:2.3
2金	ごはん	春巻き 麻婆なす 春雨スープ / オレンジ	大豆 鶏肉 豚肉 大豆 (みそ) 豆腐 ベーコン	人参 人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ なす 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 / オレンジ	でん粉 小麦粉 春雨 砂糖 水あめ かたくり粉 砂糖 春雨	油 油	しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ みりん 中華スープストック 豆板醤 しょうゆ 中華スープストック コショウ	E:660 P:21.4 F:19.7 塩:1.6	E:856 P:25.8 F:20.9 塩:1.8
読書と給食『悲しみの夜にカピバラが教えてくれた大切なこと』 主人公が好きな食べ物「すいか」										
5月	ごはん	いわしの梅煮 わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁 すいか (中のみ)	かつお節 青大豆 豆腐 (みそ) 油揚げ	いわし わかめ 蕪天 人参	梅 きゅうり もやし みかん 白菜 ねぎ えのきだけ すいか	砂糖 水あめ でん粉 砂糖 じゃがいも		しょうゆ 梅酢 昆布だし 酢 しょうゆ 塩 煮干しだし	E:627 P:24.0 F:186 塩:1.7	E:804 P:28.8 F:21.6 塩:2.0
6火	結びパン	鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ ラビオリスープ バナナ / りんごジャム	鶏肉 ベーコン 豚肉	人参 人参	にんにく トマト 人参 玉ねぎ なす スキニーニ にんにく 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ バナナ / りんご	砂糖 水あめ 小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ	オリーブ油 油	白ワイン 塩 からし粉 乾パプリル コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ 塩 コショウ	E:607 P:25.0 F:20.3 塩:2.5	E:773 P:31.1 F:24.1 塩:3.4
7水	ごはん	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ぶり 豚肉 豆腐 (みそ) 油揚げ	人参 人参	しょうが ごぼう れんこん 人参 (にら) キャベツ えのきだけ	かたくり粉 中ざら糖 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:679 P:27.9 F:21.2 塩:1.7	E:842 P:33.2 F:24.6 塩:2.0
7月7日は七夕でした！今日は一日遅れの「七夕給食」です☆星をちりばめました！みんなはいくつ見つけられるかな？										
8木	減量ごはん	星のハンバーグ マカロニサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ハム 鶏肉	人参 人参	トマト 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン 人参 たけのこ ねぎ 巨峰果汁 パイン 水あめ	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉マカロニ 砂糖 うるち米 でん粉 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ ごま油 ナタデココ	しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ 酢 塩 コショウ しょうゆ 中華スープストック 酒 塩 コショウ	E:653 P:20.5 F:18.5 塩:1.6	E:827 P:25.6 F:22.1 塩:2.0
7月10日は「納豆の日」 一日早いですが、納豆とお豆を使った献立にしました！										
9金	ごはん	かつおの磯辺フライ 筑前煮 まめっこみそ汁 納豆ふりかけ	かつお 鶏肉 豆腐 (みそ) 白いんげん豆 油揚げ 納豆 かつお節 のり	人参 きのこ 人参 かぼちゃ 人参	ごぼう たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ しめじ 人参	パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 油	しょうゆ 酢 みりん めんつゆ しょうゆ みりん 酒 かつおだし かつおだし 塩	E:679 P:29.1 F:17.5 塩:1.6	E:840 P:34.8 F:19.9 塩:1.9
12月	減量ごはん	ほうれん草オムレツ フレンチサラダ 夏野菜のカレー / 冷凍みかん	卵 人参 豚肉 豚レバー 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ 人参 トマト 人参	キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ なす しょうが にんにく / みかん	砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 油 油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 塩 コショウ カレールー 中濃ソース ケチャップ	E:691 P:25.3 F:19.9 塩:1.9	E:860 P:30.1 F:22.6 塩:2.4
13火	青のりコッペ	チリコンカン ポパイサラダ コーンシチュー	豚肉 大豆 人参 人参 パセリ	人参 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく ほうれん草 人参 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ クリームコーン コーン	人参 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく ほうれん草 人参 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ クリームコーン コーン	砂糖 じゃがいも 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 豆板醤 コショウ イタリアンドレッシング 北海道シチューフレーク コショウ	E:673 P:28.8 F:26.4 塩:2.8	E:858 P:35.7 F:31.1 塩:3.6

## 7月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「キャベツ」「きゅうり」「トマト」「なす」「ピーマン」「スッキーニ」「チンゲン菜」「大根」「玉ねぎ」「ねぎ」「曲がらねぎ」「にら」「じゃがいも」「白菜」「トマトピューレ」





		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			E:エネルギー量 (Kcal)	P:たんぱく質 (g)
		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	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
14	水	ごはん 【おかず】 鯖のみそだれがけ ひじきと大豆もやしの和え物 崩し豆腐のけんちん汁 すいか (小のみ)	鯖 (みそ) 豆腐	ひじき	しょうが 小松菜 人参 大豆もやし 人参 (大根) 大根 小松菜 すいか	しょうが 大豆もやし 大根 小松菜 すいか	砂糖 中ざら糖 かたくり粉 砂糖 しらたき	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 ごま油 ごま油	E:638 P:24.6 F:18.7 塩:1.7	E:770 P:29.4 F:21.2 塩:2.1
15	木	減量ごはん 【おかず】 酢豚 中華風卵スープ フルーツ杏仁	豚肉 豚レバー 豆腐 卵 寒天 牛乳 練乳	人参 ピーマン パプリカ 小松菜	玉ねぎ 大根 たけのこ 干し椎茸 しょうが 白菜 ねぎ えのきだけ きくらげ みかん もも パイン ぶどう果汁	じゃがいも なたね かたくり粉 砂糖 かたくり粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	E:683 P:25.4 F:21.4 塩:1.4	E:848 P:29.8 F:24.2 塩:1.9	
16	金	減量ごはん 【おかず】 鮭のおろしポン酢がけ ひじきの炒り煮 夏色すいとん	鮭 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ	人参 いんげん 人参 かぼちゃ	大根 キャベツ 大根 小松菜 人参 大根	かたくり粉 砂糖 しらたき 砂糖 薄力粉	油 ごま油	E:836 P:33.3 F:23.3 塩:2.0	×	
19	月	ごはん 【おかず】 いちのせきハラミ焼 ハンサンスー キムチ汁 / グレープフルーツ	みそ 豚肉 豆腐 (みそ)	人参 ピーマン 人参 にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 薬の葉 もやし きゅうり 白菜 ねぎ えのきだけ 大根 にんにく しょうが / グレープフルーツ	砂糖 春雨 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま油	E:783 P:27.3 F:19.9 塩:2.2	×	
20	火	減量背割りコッペパン 【おかず】 スパゲッティナポリタン かぼチーズサラダ 野菜のポトフ / パナナ	ベーコン 粉チーズ チーズ	人参 ピーマン 人参 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ 小松菜 セロリ しめじ / パナナ	スパゲッティ 砂糖 砂糖	油 バター マヨネーズ	E:818 P:27.9 F:30.5 塩:4.0	×	

## 5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	りょくとうもやし・大豆もやし	岩手	冷凍おろし生姜	国産	しらたき、こんにゃく	国産	さわら	国産
エリンギ	新潟	パプリカ(赤・黄)	韓国	冷凍おろしにんにく	国産	木綿豆腐	カナダ 国産 岩手	かつお	国産
しめじ	新潟	かぶ	埼玉 岩手	冷凍ホールコーン	北海道	油揚げ	国産	鯖	ノルウェー
なめこ	宮城	ピーマン	高知	冷凍ブロッコリー	国産	大豆	岩手	鮭	岩手
ほうれん草	一関	セロリ	茨城	冷凍インゲン	国産	青大豆	岩手	いわし	国産
チンゲン菜	一関	かぼちゃ	ニュージーランド	冷凍きぬさや	国産	豆乳	岩手	あじ	ニュージーランド
白菜	一関 茨城	バナナ	フィリピン	冷凍アスパラガス	国産	生揚げ	岩手	ベビーホタテ	北海道
キャベツ	一関 神奈川	オレンジ	アメリカ	冷凍かぼちゃ	北海道	おから	岩手	鶏ささみ	国産
小松菜	一関	グレープフルーツ	アメリカ	冷凍カットわかめ	三陸	ごま	北南米	まぐろフレーク	タイ
ごぼう	岩手 青森	レモン果汁	国産	冷凍めかぶ	三陸	カットわかめ	三陸	豚肉	岩手
人参	徳島 千葉	ゆず果汁	国産	かたくり粉	北海道	ふのり	岩手	鶏肉	岩手
じゃがいも	長崎 北海道 鹿児島	みかん缶	国産	米粉	岩手	のり	国産	ベーコン	岩手
大根	一関	たけのこ水煮	国産	マカロニ	カナダ	芽ひじき	国産	ハム	国産
玉ねぎ	北海道 一関	ふき水煮	岩手	スパゲッティ	米国	煮干しだし	千葉	ウインナー	国産
きゅうり	高知 一関	わらび水煮	岩手	中華麺	岩手	かつおだし	鹿児島	液卵	国産
にら	一関	トマト缶	イタリア	春雨	国産	昆布だし	北海道	味噌	一関 国産
曲がりねぎ	一関	脱脂粉乳	北海道	干し椎茸	国産	かつお節	鹿児島	米	一関
ねぎ	一関 茨城	牛乳	一関	切干大根	国産				

## 6月の食材産地

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	埼玉	りょくとうもやし・大豆もやし	岩手	冷凍おろし生姜	国産	しらたき、こんにゃく	国産	ほっけ	ノルウェー
エリンギ	新潟	さつまいも	茨城	冷凍おろしにんにく	国産	木綿豆腐	カナダ 国産 岩手	ます	北海道
しめじ	新潟	バナナ	ベトナム フィリピン	冷凍ホールコーン	北海道	油揚げ	国産	鯖	ノルウェー
ほうれん草	一関	オレンジ	アメリカ	冷凍ブロッコリー	岩手	大豆	岩手	鮭	岩手
チンゲン菜	一関	グレープフルーツ	アメリカ	冷凍インゲン	国産	青大豆	岩手	いわし	国産
白菜	一関 岩手 宮城 茨城	さくらんぼ	山形	冷凍きぬさや	国産	豆乳	岩手	ほぎ	ニュージーランド
キャベツ	一関 岩手 神奈川	メロン	茨城	冷凍アスパラガス	国産	生揚げ	岩手	いか	ペルー
小松菜	一関	レモン果汁	国産	冷凍かぼちゃ	北海道	おから	岩手	ベビーホタテ	北海道
ごぼう	岩手 青森 群馬	たけのこ水煮	国産	冷凍ほうれん草	国産	青きな粉	国産	あさり	熊本
人参	一関 茨城	トマト缶	イタリア	冷凍むぎ枝豆	国産	納豆	国産	しらす干し	広島
じゃがいも	長崎 茨城 鹿児島	脱脂粉乳	北海道	冷凍もずく	沖縄	冷凍 赤いんげん豆	米国	さきいか	北海道
大根	一関	牛乳	一関	かたくり粉	北海道	茎わかめ	三陸	鶏ささみ	国産
玉ねぎ	一関 岩手 北海道	ヨーグルト	岩手	マカロニ	カナダ	カットわかめ	三陸	まぐろフレーク	タイ
きゅうり	一関 岩手	きび	岩手	スパゲッティ	米国	ふのり	岩手	豚肉	岩手
ピーマン	高知	アマランサス	岩手	うどん	岩手	のり	国産	鶏肉	岩手
かぶ	岩手	ごま	北南米	春雨	国産	すき昆布	国産	ベーコン	岩手
にら	一関	アーモンド	米国	干し椎茸	国産	芽ひじき	国産	ハム	岩手
パプリカ(赤)	韓国	液卵	国産	切干大根	国産	煮干しだし	千葉	ウインナー	国産
セロリ	茨城	味噌	一関 国産	きくらげ	熊本	かつおだし	鹿児島		
れんこん	茨城	米粉	秋田	凍り豆腐	米国	かつお節	国産		
ねぎ	一関 岩手 茨城	米	一関	油麩	一関	寒天	南米		