1月 こんだてひょう

一関市真滝学校給食センター

○印のものは、一関産を使う予定です。

No. 2

☆果報だんご汁について☆　果報だんご汁のだんごの中に『果報（熟湯消毒済みの萩の木片）』が入っていると『当たり』です。萩の木片は食べられません。よくかんで探しましょう。

日	献立名		食品名 あかの食品 血や肉になる 第1群	2群	みどりの食品 体の調子をよくする 3群	4群	きいろの食品 熱や力になる 5群	6群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1/24から1/30は全国学校給食週間 28 月	ごはん　牛乳	牛乳		牛乳			米			今日の給食は、果報だんご汁です。本当は、旧暦の１１月２４日の行事ですが、冬休み中のため給食週間に行っています。　当たりのだんごは、各クラスに２個入っています（予定）。当たりの人には、景品があります。今年も、健康に気をつけながら、勉強や運動をがんばって、よい年にしましょう。	684	26.5	19.6	1.9
	さんまのおかか煮	ブロッコリーのごま和え / さんまのおかか煮	さんま　かつお節			生姜	砂糖		しょうゆ　塩　酢					
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー　にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		833	30.2	21.1	2.1
	果報だんご汁	ごはん / 果報だんご汁	鶏肉		にんじん	大根　しめじ　ごぼう　ねぎ	だんご		しょうゆ　酒　みりん　塩　かつおだし					
29 火	丸パン　牛乳	ミルメーク / 牛乳		牛乳			パン			今日は、小学校6年生から希望が多かったミルメークが付いています。牛乳に入れてコーヒー牛乳にして飲みましょう。ミルメークを入れたら、こぼさないように上手に混ぜましょう。混ざらないと、最後だけ甘くなってしまうので気をつけましょう。	655	23.3	23.8	3.5
	豆腐ハンバーグ	ジャーマンポテト / 豆腐ハンバーグ	豆腐　鶏肉			玉ねぎ　にんにく　トマト	パン粉　砂糖　片栗粉	油　オリーブ油	しょうゆ					
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ　塩　こしょう		795	27.8	28.1	4.1
	ABCスープ	丸パン / ABCスープ			にんじん	大根　玉ねぎ　しめじ　ブロッコリーの芯	アルファベットマカロニ		コンソメ　しょうゆ　こしょう					
	ミルメーク（コーヒー味）						ミルメーク							
30 水	ごはん　牛乳	牛乳		牛乳			米			今日の給食は、人気メニューの組み合わせです。栄養バランスの良い食事をできるだけしっかり摂って、カゼに負けない体を作りましょう。１月もあとわずかとなりました。残り少ない３学期も元気にがんばりましょう。	639	26	18	2.9
	鶏肉の朝鮮焼き	かみかみ和え / 鶏肉の朝鮮焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　酒					
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	大根　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢		828	33.6	22.8	3.6
	ワンタンスープ	ごはん / ワンタンスープ	豚肉　みそ		にんじん　にら	玉ねぎ　たけのこ　白菜　ねぎ　しょうが　干し椎茸	小麦粉	油	中華スープストック　しょうゆ					
31 木	麦ごはん　牛乳	牛乳		牛乳			米　麦			卯の花炒りの「おから」には、大豆の食物せんいの部分がたくさん入っています。また、めかぶは水溶性の食物せんいが豊富です。食物せんいには、生活習慣病を予防する働きがあります。しっかり食べて健康な体を作りましょう。	638	23.1	18.5	1.7
	ホキのフライ	卯の花炒り / ホキのフライ	ホキ				パン粉	油	塩					
	卯の花炒り		おから　鶏肉		にんじん	ごぼう　干し椎茸　ねぎ	白滝	油	しょうゆ　酒　みりん		813	28.6	21.5	2.3
	めかぶ汁	麦ごはん / めかぶ汁	油揚げ　豆腐　みそ	めかぶ	にんじん	大根	じゃがいも		煮干しだし					

給食のない日については、各学校からのおたよりで確認ください。

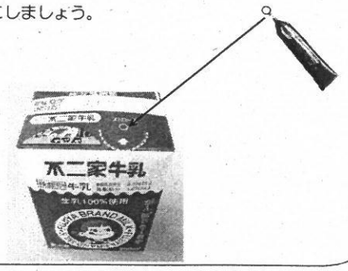
※献立は、都合によって変更する場合があります。

【1月29日（火）のミルメークについて】

ミルメークは、牛乳に入れて混ぜるとコーヒー牛乳などになる、全国的に子どもたちに人気のものです。
ミルメークには糖分も入っていますが、カロリーはそれほど高くなく、カルシウムやビタミンB1・B2、ビタミンCなどが強化されています。
「ピンの牛乳」の場合は「粉末」のミルメークなのですが、『紙パックの牛乳』なので、『液体』のミルメークとなります。
ミルメークの先の部分（小さなマルになっている部分）をねじると開くので、ミルメークの開いた部分をストローの穴から入れて、ストローでよくかき混ぜてから飲むようにしましょう。
よくかきまぜないと、最後のほうだけ甘くなりすぎます…ので気をつけましょう。
また、開ける時に出た小さなマルや、ミルメークのカラになったものは、きちんと捨ててからトレーを返すようにしましょう。
※牛乳を止めている人の分は、ミルメークも止めてあります。
牛乳のみの人の分は、ミルメークも追加してあります。

①先（さき）の部分（ぶぶん）の丸（まる）いところをねじってあける。

②ストローが入（い）れられるようにしてから、ストローの穴（あな）のところから液体（えきたい）ミルメークを入（い）れて、ストローでよくかきまぜて（またはストローの穴をふさいでからよく振って）飲（の）む。※こぼさないように気をつけましょう！！



○子どもたちから教えてほしいとの要望がありました“給食のカレー”に入っている材料についてご紹介します。

【給食のカレーの材料（１人分）】

①とり肉またはぶた肉	３５ｇ
②にんじん	１０ｇ
③たまねぎ	５０ｇ
④じゃがいも	５０ｇ
⑤おろしにんにく	０．５ｇ
⑥すりおろしりんご	１ｇ
⑦こしょう	０．０３ｇ
⑧サラダ油	少々
⑨スープストック（粉末のもの）	０．３５ｇ
⑩中濃ソース	０．５ｇ
⑪とろけるカレー（フレーク）；アレルゲン対応	１１ｇ
⑫香辛館カレーフレーク	２ｇ

給食のカレーは、ルウを２種類（メーカーのちがうものを）使っています。
また、「うまみ」がしっかり感じられるように「スープストック（少量）」も使っています。

※スープストック（粉末）の代わりに、コンソメや鶏だし（粉末）を使ってもおいしくなります。

＝　１２月の食材産地　＝

・ねぎ（一関）　・にんじん（一関・岩手・千葉）　・キャベツ（一関・岩手）　・きゅうり（宮城・高知）　・大根（一関）　・ごぼう（青森）　・ほうれん草（一関）
・ピーマン（岩手・高知）　・玉ねぎ（北海道）　・じゃがいも（北海道）　・さつま芋（千葉）　・里芋（岩手）　・かぶ（一関）　・にら（茨城）　・白菜（一関）
・もやし（岩手・福島）　・生しいたけ（一関）　・えのき茸（新潟）　・しめじ（新潟）　・舞茸（新潟）　・なめこ（一関）　・小松菜（岩手）　・りんご（一関）　・みかん（長崎）
・すりおろしりんご（岩手）　・レモン果汁（シチリア産）　・たけのこ水煮（国産）　・れんこん水煮（国産）　・冷凍里芋（国産）　・冷凍むき枝豆（タイ）
・冷凍コーン（アメリカ）　・冷凍ブロッコリー（ｴｸｱﾄﾞﾙ）　・冷凍さやいんげん（国産）　・水煮大豆（国産）　・おろしにんにく（岩手、青森）　・おろししょうが（国産）
・切干大根（宮崎）　・干し椎茸（国産）　・すき昆布（普代産）　・めかぶ（三陸）　・カットわかめ（韓国）　・さば（岩手・ノルウエー）　・しらす（愛媛）
・かつおだし（鹿児島）　・煮干（千葉）　・ベーコン（デンマーク）　・鶏肉（岩手）　・豚肉（一関、岩手）　・生クリーム（国産）　・豆腐（岩手）　・おから（一関）
・油揚げ（国産）　・こんにゃく（群馬）　・つきこん（群馬）　・しらたき（群馬）　・みそ（一関）

＝　１２月の放射性物質測定検査結果　＝　一関市のホームページでも見ることができます。

・提供後給食：　１２月３日、１１日、１９日　　放射性セシウム１３４　不検出　　放射性セシウム１３７　不検出