



5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、一関産を使用予定です。

NO.2

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	小					
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				中					
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる									
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
20 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米			「にら」は、栄養豊富な緑黄色野菜です。疲れをとる栄養が豊富で、スタミナを増やします。今日のワンタンスープに入っています。しっかり食べて午後元気にかんばりましょう。	627	23.7	18.9	2.2	
	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		822	31	23.9	3	
	ピピンバ	卵		ほうれん草	にんじん	もやし			ごま	ピピンバソース (乳含む)						
	ワンタンスープ	豚肉	みそ		にんじん	にら	玉ねぎ 生姜 白菜 干し椎茸 ねぎ		小麦粉	中華スープストック しょうゆ						
21 金	ごはん 牛乳			牛乳				米			山菜とは、「山に自然に生えている食べられる植物」で、「ふき」や「ぜんまい」、「わらび」などがあります。山菜は食べられますが『アク』抜きをしてから料理をして食べます。暑が旬の山菜を味わっていただきましょう。	672	25.3	22.5	1.9	
	さばのみそ煮	さば	みそ			生姜			砂糖	酒 めんつゆ		852	30.5	26.6	2.7	
	山菜の炒め煮	豚肉			にんじん	ふき ぜんまい たけのこ		つきこんにやく	油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子						
	じゃが芋のみそ汁	豆腐	みそ	わかめ	にんじん	小松菜	ねぎ		じゃが芋	煮干しだし						
24 月	ごはん 牛乳			牛乳				米			ピーマンは、苦手な野菜の上位に入っていますが、最近は好きな人も増えているようです。ピーマンのビタミンCは、熱に強いのが特徴です。しっかり食べてカゼを予防しましょう。	642	24.3	17.9	1.9	
	酢豚	豚肉			にんじん	ピーマン	干し椎茸 玉ねぎ		じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油		酒 しょうゆ ケチャップ 鶏だし 酢	812	30.1	21.1	2.7
	ひじきの中華和え		ひじき		小松菜	にんじん	キャベツ 切り干し大根		砂糖	ごま油 ごま		しょうゆ				
	わかめスープ	豆腐		わかめ		大根	玉ねぎ えのき茸 たけのこ					中華スープストック しょうゆ こしょう				
25 火	丸パン 牛乳			牛乳				パン			今日はパンの日です。パンは、一度にたくさん口に入れるとノドに詰まる心配があります。ひとくちずつ手でちぎって食べるようにしましょう。	623	24.5	25.7	2.8	
	照り焼きチキン	鶏肉						砂糖		しょうゆ		794	29.5	30.6	3.5	
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	とうもろこし		じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)		酢 塩 こしょう				
	ミネストローネ	ベーコン	大豆		にんじん	トマトピューレ	玉ねぎ 大根 にんにく		ツイストマカロニ	油		コンソメ しょうゆ こしょう				
26 水	ごはん 牛乳			牛乳				米			筑前煮とは、鶏肉と野菜、こんにやくを油で炒めてから煮る「福岡県の郷土料理」です。「筑前」とは、福岡県の北部・西部の昔の地名です。地元では「かめ煮」と呼ばれているそうです。よくかんで食べましょう。	660	24.7	21.9	1.8	
	さばの生姜焼き	さば				生姜				しょうゆ みりん 酒		835	29.9	25.8	2.5	
	筑前煮	鶏肉			にんじん	れんこん	ごぼう たけのこ 干し椎茸		こんにやく 砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん				
	なめこ汁	豆腐	みそ		にんじん	なめこ	玉ねぎ 大根 ねぎ					煮干しだし				
27 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米			今日の給食は、ポークカレーです。豚肉には、糖質をエネルギーに変えてスタミナをつけてくれるビタミンB群がたくさん含まれています。しっかり食べて今月後半も元気に頑張りましょう。	690	24	19.4	2.3	
	五目厚焼き卵	卵			にんじん	たけのこ	ごぼう れんこん 椎茸		砂糖 片栗粉	油		しょうゆ かつおだし 昆布だし 酢 塩	863	28.8	21.9	2.9
	かりぼり和え	大豆				きゅうり	枝豆 キャベツ 大根 なす れんこん 生姜 しそ			ごま		しょうゆ 砂糖 塩 梅酢				
	ポークカレー	豚肉			にんじん	ピーマン	にんにく	玉ねぎ りんごピューレ		じゃがいも		油	こしょう カレーフレーク 中濃ソース スープストック			
28 金	ごはん 牛乳			牛乳				米			けんちん汁は、材料を炒めてから煮るため、けんちん汁の豆腐はつぶれた形です。豆腐は大豆からできているので、たんぱく質がたくさん含まれています。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	633	25.7	19.6	1.9	
	セルフひじきご飯の具	油揚げ	豚肉		にんじん	ごぼう	枝豆			油		酒 みりん しょうゆ	807	31.5	23.4	2.5
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー	にんじん	もやし		砂糖	ごま		しょうゆ				
	みそけんちん汁	鶏肉	豆腐	油揚げ	みそ	にんじん	大根	ごぼう 生椎茸 ねぎ				煮干しだし 酒 塩				
31 月	ごはん 牛乳			牛乳				米			給食の『果物の皮の返し方』についてですが、果物の皮は、汁食缶には入れないで、『入っていた入れ物』に入れて返しましょう。また、残したご飯やパンと混ぜないようにしましょう。	623	25.2	15.5	1.8	
	セルフ豚丼の具	豚肉				玉ねぎ	グリーンピース にんにく		糸こんにやく	砂糖 油		しょうゆ みりん 酒	782	31.1	17.9	2.3
	野菜のつぼ漬け和え					キャベツ	きゅうり 枝豆 大根			ごま		しょうゆ 米ぬか (つぼ漬けに含む)				
	ひきな汁	凍り豆腐	みそ		にんじん	大根	ごぼう えのき茸 ねぎ 干し椎茸					煮干しだし				
オレンジ					オレンジ											

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更 内容については各学校へ確認をお願いいたします。

この紙は、一関市庁内から排出された使用済みの紙を原料として、庁内のオフィス製紙機で作成したものです。

4月の食材産地

- ・ねぎ (一関・茨城・栃木) ・にんじん (一関・岩手・徳島) ・キャベツ (一関) ・きゅうり (高知) ・大根 (一関・神奈川・千葉) ・ごぼう (岩手) ・ピーマン (高知) ・玉ねぎ (北海道) ・しめじ (新潟)
- ・えのき茸 (新潟) ・じゃがいも (北海道) ・白菜 (一関・茨城) ・にら (一関) ・もやし (福島) ・なめこ (一関) ・生しいたけ (一関) ・オレンジ (アメリカ) ・小松菜 (一関) ・ほうれん草 (一関)
- ・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) ・冷凍ブロッコリー (エクアドル) ・冷凍コーン (国産) ・水煮大豆 (国産) ・冷凍グリーンピース (国産) ・冷凍むき枝豆 (国産)
- ・おろしにんにく (国産) ・おろし生姜 (国産) ・切り干し大根 (国産) ・干し椎茸 (国産) ・カットわかめ (国産) ・ほっけ (アラスカ) ・さば (アイスランド・ノルウェー) ・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) ・豆乳 (国産) ・豆腐 (岩手) ・おから (一関) ・油揚げ (国産) ・こんにやく (群馬) ・つきこん (群馬) ・しらたき (群馬)
- ・みそ (一関・国産) ・つきこん (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関) ・冷凍液卵 (国産) ・生卵 (岩手) ・冷凍めかぶ (国産)

4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： 4月 8日、20日分について 放射性セシウム134 不検出 放射性セシウム137 不検出