



# 6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

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	No.2								
			赤の食品		みどりの食品		さいろの食品				小								
			血や肉になる		体の調子をよくする		熱や力になる				中								
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			670	28	20.3	1.9					
21 月	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳				米											
	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	よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られるので食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。今日の給食もよくかんで食べましょう。					
	じゃがピーマン炒め		ベーコン		ピーマン	にんじん			じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ	塩	こしょう						
	豚汁		豚肉	豆腐	みそ	にんじん	大根	玉ねぎ	ねぎ	じゃが芋	つきこんにゃく	油		しょうゆ	煮干し	だし			
22 火	テーブルロールパン 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳					パン					今日の給食の汁物「ボークビーンズ」とは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだ料理で、アメリカの家庭料理です。日本では、豆を大豆にして作ることが多いのですが、アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。アメリカの家庭料理を味わっていただきましょう。	619	25.5	26.2	2.6	
	チキンナゲット(2個ずつ)		鶏肉	おから					パン粉	砂糖	油								
	ポパイサラダ					ほうれん草	キャベツ	とうもろこし			油		レモン果汁	しょうゆ	塩	こしょう			
	ポークビーンズ (一関小のみ)メロン		大豆	豚肉		トマト	玉ねぎ	にんにく		じゃがいも	油		コンソメ	ケチャップ	塩	こしょう			
23 水	ごはん 牛乳			牛乳					米					今日の副菜に入っている「ひじき」は、わかめなどと同じ「海藻」です。ひじきは、主に3月から5月に磯に出て鎌などで刈り取って収穫されています。海藻には、水溶性の食物せんいがたくさん含まれています。海藻をたくさん食べて、生活習慣病を予防しましょう。	613	27.3	14.9	1.8	
	鮭の南部焼き		鮭				生姜			ごま	しょうゆ	みりん	酒						
	ひじきの炒り煮		油揚げ	さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	干し椎茸		白滝	砂糖	油		しょうゆ	みりん				
	キャベツのみそ汁 (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)メロン		豆腐	油揚げ	みそ	にんじん	にら	キャベツ	干し椎茸	じゃがいも				煮干し	だし				
24 木	ごはん 牛乳			牛乳					米					今日の給食は、チキンカレーです。給食の鶏肉は、地場産の「いわい鶏」が使われています。おいしい鶏肉入りのカレーをしっかりと食べて、午後元気な頑張りましょう。	646	26.4	17.5	1.9	
	だし巻き卵		卵						片栗粉	砂糖	油		めんつゆ	酢	塩				
	かりぼり和え		大豆				きゅうり	枝豆	キャベツ	大根		ごま	しょうゆ	砂糖	塩	梅酢			
	チキンカレー		鶏肉		にんじん		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			
25 金	ごはん 牛乳			牛乳					米					給食のみそ汁は、主に『煮干し』で『だし』をとり、みそは『弥生(グループ)みそ』と『栄養強化(鉄・カルシウム)みそ』を使っています。関西では、昆布とかつおのだしに、塩分が少なく甘い白みそを使っているため塩分が抑えられているようです。	644	23.2	21.3	1.7	
	さばの塩焼き		さば										塩						
	キャベツの辛子和え				にんじん		キャベツ	とうもろこし					しょうゆ	みりん	辛子粉				
	わかめ汁		豆腐	油揚げ	みそ	わかめ	にんじん	大根	玉ねぎ	ねぎ			煮干し	だし					
28 月	ごはん 牛乳			牛乳					米					手には、自に見えないバイキンがたくさん付いています。手に付いているバイキンが口から入ることのないように、給食時間の前には、手をきれいに洗いましょう。	603	28.1	15.1	1.7	
	ほっけの塩焼き		ほっけ										塩						
	肉じゃが		豚肉		にんじん		玉ねぎ	グリーンピース		じゃが芋	砂糖	白滝	油	しょうゆ	酒				
	五目汁		鶏肉	厚揚げ		にんじん	大根	しめじ	ねぎ	こんにゃく				煮干し	だし	しょうゆ	塩		
29 火	テーブルロールパン 牛乳	舞川小、舞川中		牛乳					米					今日の給食の汁物には、『豆乳』が入っているため白い色になっています。豆乳は、大豆を煮て絞った汁で、体を作る赤のなかまです。しっかりと食べて午後の授業も頑張りましょう。	614	29.6	24.6	2.7	
	照り焼きチキン		鶏肉							砂糖			しょうゆ						
	大根サラダ		大豆	まぐろフレーク		にんじん	大根	きゅうり		砂糖		ごま油	しょうゆ	酢					
	豆乳のスープ		牛肉	豆乳		にんじん	パセリ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	油		白ワイン	塩	こしょう	コンソメ			
30 水	ごはん 牛乳	一関小、舞川小、舞川中		牛乳					米					大根には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれているので、胃もたれを防止してくれます。また、ビタミンCも多く含まれます。しっかりと食べて、来月も元気に頑張りましょう。	625	24.1	19.1	1.6	
	豚挽肉のごま焼き		豚肉	おから	卵	みそ		玉ねぎ		砂糖		ごま	しょうゆ						
	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						
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ	みそ		にんじん	大根	玉ねぎ	もやし				煮干し	だし					

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。

※献立は、都合によって変更する場合があります。

### 5月の食材産地

- ・ねぎ(一関)・にんじん(徳島・千葉)・キャベツ(一関・神奈川)・きゅうり(一関・宮城・高知)・大根(一関・岩手・千葉)・ごぼう(岩手)・ピーマン(高知)・玉ねぎ(北海道)・ごぼう(青森)・えのき豆(長野・埼玉)
- ・チンゲンサイ(一関)・白菜(茨城)・にら(一関)・もやし(福島)・なめこ(一関)・小松菜(一関)・ほうれん草(一関)・しめじ(新潟)・じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島)・すりおろしりんご(岩手)・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)・冷凍むぎ枝豆(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)・レモン果汁(シチリア産)
- ・干し椎茸(国産)・カットわかめ(国産)・銀鮭(三陸)・さば(ノルウエー)・いか(バルー)・かつおだし(鹿児島)・煮干(千葉)・ベーコン(デンマーク)・鶏肉(一関・岩手)・豚肉(岩手)・豆腐(国産)・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・国産)・納豆(北海道)・つきこん(群馬)・しらたき(群馬)・みそ(一関)・納豆(北海道)・おから(岩手)

### 5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：13月 25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