

日	献立名	給食なし	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー											
			赤の食品		みどりの食品		きいろの食品				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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)								
20 水	ごはん 牛乳			牛乳				米														
	セルフひじきご飯の具		油揚げ 豚肉	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆			油	酒	みりん	しょうゆ										
	野菜のなめ茸和え				小松菜	にんじん	キャベツ	えのき茸		砂糖			しょうゆ	めんつゆ	みりん	塩						
	ふのり汁		豆腐 油揚げ	みそ	ふのり	にんじん	白菜	玉ねぎ	ねぎ				煮干し	だし								
オレンジ (南小・滝小・弥栄小・舞小・東中・舞中のみ)						(南小・滝小・弥栄小・舞小・東中・舞中のみ)	オレンジ															
21 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米	麦	強化米												
	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								
	わかめのレモン酢和え			わかめ			キャベツ	きゅうり	とうもろこし	砂糖		レモン果汁	しょうゆ									
	キムチ汁		豚肉	豆腐	油揚げ	みそ	にんじん	にら	玉ねぎ	えのき茸	白菜	大根	砂糖	じゃが芋	ごま油	しょうゆ	酒	煮干し	だし	一味唐辛子		
22 金	ごはん 牛乳			牛乳				米														
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉	みそ					砂糖		ごま	みりん	しょうゆ	酒								
	グリーンサラダ					ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		砂糖	油	酢	しょうゆ									
	なめこ汁		豆腐	みそ			なめこ	白菜	大根	ねぎ			煮干し	だし								
25 月	ごはん 牛乳	南小、滝沢小、舞川中なし			牛乳				米													
	さばのみそ煮		さば	みそ			生姜		砂糖			酒	めんつゆ									
	五目きんぴら		豚肉		にんじん	ピーマン	ごぼう	切り干し大根	白滝	砂糖	油	しょうゆ	みりん	一味唐辛子								
	めかぶ汁		豆腐	みそ	めかぶ	にんじん	キャベツ	玉ねぎ				煮干し	だし									
26 火	テーブルロール 牛乳	滝沢小、舞川小なし			牛乳				パン													
	照り焼きチキン		鶏肉						砂糖	片栗粉		しょうゆ	塩									
	大根サラダ		まぐろ	フレーク	わかめ	にんじん	大根	きゅうり	砂糖	片栗粉	ごま油	しょうゆ	酢									
	鮭のシチュー		鮭		牛乳	生クリーム	南部一郎かぼちゃ	さやいんげん	パセリ	玉ねぎ	しめじ	じゃがいも	スープ	ストック	クリーム	シチュー	の素	ベジタブル	フレーク			
27 水	ごはん 牛乳	滝沢小、舞川小なし			牛乳				米													
	春巻き		鶏肉		にんじん		たけのこ	キャベツ	玉ねぎ	もやし	小麦粉	春雨	砂糖	油	しょうゆ	塩	こしょう					
	フルーツ白玉						りんご	黄桃	白桃	ラフランス	みかん	白玉もち	砂糖									
マーボー豆腐		豆腐	豚肉		にんじん	にら	玉ねぎ	にんにく	生姜	たけのこ	干し椎茸	ねぎ	片栗粉	砂糖	ごま油	酒	中華	スープ	ストック	マーボー	豆腐	の素
28 木	麦ごはん 牛乳	舞川小なし			牛乳				米	麦	強化米											
	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		じゃがいも	砂糖	白滝	油	しょうゆ	めんつゆ	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			しょうゆ	塩	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。

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。

＝ 3月の食材産地 ＝

- ・ねぎ(岩手・秋田)・にんじん(一関)・キャベツ(神奈川・愛知・千葉・岩手)・きゅうり(高知)・大根(一関・千葉)・ごぼう(青森)・ピーマン(高知)・玉ねぎ(北海道)
- ・チンゲンサイ(高知)・しめじ(長野)・えのき茸(新潟・長野)・じゃがいも(海道)・白菜(一関・茨城)・にら(茨城)・もやし(岩手)・なめこ(一関)・生しいたけ(一関)
- ・伊予柑(愛媛)・小松菜(一関)・ほうれん草(一関)・いちご(国産)・みかん(中国)・黄桃(南アフリカ)・白桃(日本)・すりおろしりんご(岩手)・レモン果汁(シチリア産)
- ・南部一郎かぼちゃペースト(一関)・トマト水煮(イタリア)・乾燥パセリ(アメリカ)・たけのこ水煮(国産)・冷凍ブロッコリー(功ドル)・冷凍コーン(国産)・水煮大豆(国産)
- ・冷凍グリーンピース(国産)・冷凍いんげん(国産)・卵(国産)・おから(国産)・おろしにんにく(国産)・おろし生姜(国産)・切り干し大根(宮崎)・干し椎茸(国産)・めかぶ(岩手)
- ・カットわかめ(国産)・ひじき(国産)・さけ(岩手)・さば(アイスランド)・ほっけ(アラスカ)・いわし(国産)・まぐろフレーク(タイ)・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)・牛肉(国産)・豆腐(岩手)・油揚げ(国産)・こんにゃく(群馬)・つきこん(群馬)・もち米(国産)・マカロニ(カナダ)
- ・みそ(一関)

＝ 3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： 3月 3日、14日 放射性セシウム134 不検出 放射性セシウム137 不検出

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。