



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	身長						
			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			607	22.0	15.3	2.2			
19 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米									
	五目卵焼き		卵 豚肉	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 塩 かつおだし							
	わかめとツナの和え物		ツナフレーク	わかめ		キャベツ きゅうり 生姜				しょうゆ 塩							
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	大根 ごぼう しいたけ ねぎ		南部せんべい		しょうゆ みりん 酒 かつおだし 煮干しだし							
20 金	ごはん 牛乳			牛乳				米									
	ほっけのピリッと焼き		ほっけ			生姜 にんにく		ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トウバンジャン								
	山菜の炒め煮		油揚げ		にんじん	ふき わらび		糸こんにやく	油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子							
	豚汁		豚肉 豆腐 (味噌)		にんじん	玉ねぎ ねぎ		じゃが芋 つきこんにやく	油	しょうゆ 煮干しだし							
23 月	ごはん 牛乳	南小、滝沢小、弥栄小、舞川小なし		牛乳				米									
	焼き餃子		豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが		油	しょうゆ みりん 塩								
	春雨と野菜の中華和え				小松菜	キャベツ きゅうり にんじん		砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢							
	八宝菜汁		豚肉 うずらの卵 いか		にんじん	玉ねぎ 白菜 しいたけ		片栗粉	ごま油	中華スープ ストック しょうゆ こしょう							
(一関小・東中・舞川中のみ) オレンジ						オレンジ											
24 火	背割りコッペパン 牛乳	一関小なし		牛乳				パン									
	チリコンカン		豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく		油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう								
	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							
	きのこことマロニーのスープ				チンゲンサイ にんじん	白菜 しめじ えのき茸		マロニー		中華スープ ストック しょうゆ こしょう							
(南小・滝沢小・弥栄小・舞川小のみ) オレンジ						オレンジ											
25 水	ごはん 牛乳			牛乳				米									
	さわらの味噌焼き		さわら (味噌)			生姜		砂糖		しょうゆ みりん 酒							
	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 (味噌)		小松菜 にんじん	なめこ 大根 ねぎ				煮干しだし							
26 木	麦ごはん 牛乳			牛乳				米 麦 強化米									
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			ねぎ にんにく		片栗粉	ごま	塩麹 酒							
	きんぴらごぼう		大豆		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん		しらたき	油	しょうゆ 酒 みりん							
	根菜汁		油揚げ (味噌)		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ		じゃが芋		煮干しだし							
27 金	ごはん 牛乳	一関小なし		牛乳				米									
	ますの南蛮漬け		ます		にんじん ピーマン	玉ねぎ		片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子							
	ビビンバ		卵		ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま	ビビンバソース (乳含む)							
	春雨スープ		あさり 豆腐		チンゲンサイ	キャベツ しいたけ ねぎ		春雨		中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう							
30 月	ごはん 牛乳	一関小なし		牛乳				米									
	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							
	ひじきの中華和え				ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ							
	わかめスープ		豆腐		わかめ	大根 たけのこ えのき茸 ねぎ											
オレンジ						オレンジ				中華スープストック しょうゆ こしょう							
31 火	テーブルロール 牛乳			牛乳				パン									
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく				しょうゆ 白ワイン こしょう							
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢							
	クラムチャウダー		あさり ベーコン		にんじん	玉ねぎ しめじ		じゃが芋		ベシャメルフレーク コンソメ 塩 こしょう							

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。

＝ 4月の食材産地 ＝

- ・ねぎ (岩手・千葉・埼玉) ・にんじん (一関) ・キャベツ (岩手・愛知) ・きゅうり (一関) ・大根 (一関・岩手) ・ごぼう (一関) ・ピーマン (高知) ・玉ねぎ (北海道) ・しめじ (長野) ・えのき茸 (新潟) ・じゃがいも (北海道) ・白菜 (岩手・茨城) ・にら (茨城) ・もやし (福島) ・なめこ (一関) ・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) ・桃 (南アフリカ) ・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) ・水素大豆 (国産) ・冷凍グリーンピース (国産) ・冷凍むぎ枝豆 (タイ) ・おろしにんにく (国産) ・おろし生姜 (国産) ・切り干し大根 (宮崎県)
- ・干し椎茸 (国産) ・カットわかめ (国産) ・さわら (佐賀) ・ほき (ニュージーランド) ・鮭 (三陸) ・いわし (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) ・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) ・冷凍めかぶ (国産) ・ふりのり (国産) ・白玉だんご (日本)