一関市花泉学校給食センター

# 1月 こんだてひょう

☆給食の歴史について知ろう。　☆地域の産物について知ろう。

※ 栄養価の表示について　　エ：エネルギー(kcal)　　た：たんぱく質(g)　　脂：脂質(g)　　塩：食塩相当量(g)　　No.2

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

| 日・曜 | 栄養価基準値（文科省基準） 小学校 中学校 | こんだて名 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・汁物（デザート） | おもな材料とはたらきによる分類 主に体をつくる 1群 たんぱく質 | 2群 カルシウム | 主に体の調子を整える 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | 調味料 | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 全国学校給食週間①一関「おもち料理」 | | | | | | | | | | | 一関の「もち文化」 |
| 24 水 | エ 583 726<br>た 28.8 34.2<br>脂 16.6 18.7<br>塩 1.7 2.5 | 減量ごはん | | あじの黄金焼 | あじ　みそ | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | マヨネーズ ごま | 酒　塩　コショウ |
| | | | | なめたけ和え | | のり | | 小松菜 | キャベツ　もやし　えのきだけ | | 水飴　砂糖 | しょうゆ　めんつゆ　塩 |
| | | | | お雑煮 | 鶏肉　なると　凍り豆腐 | | | 人参　せり | 大根　ごぼう　干し椎茸 | もち米 | | しょうゆ　かつおだし 昆布だし　みりん　酒 |
| | 全国学校給食週間②韓国料理 | | | | | | | | | | | 韓国料理 |
| 25 木 | エ 589 742<br>た 28.9 34.4<br>脂 15.9 17.7<br>塩 2.0 2.3 | 麦ごはん | | タッカルビ | 鶏肉 | | ぎゅうにゅう | 人参　ピーマン | 玉ねぎ　キャベツ　干し椎茸　しょうが　にんにく | 砂糖 | ごはん 麦 | ごま油　しょうゆ　酒　コチュジャン |
| | | | | 春雨サラダ | ハム | | | | もやし　きゅうり | 春雨　砂糖 | | ごま　ごま油　酢　しょうゆ |
| | | | | キムチスープ【アンコール給食2位】 | 豚肉　豆腐　みそ | 昆布 | | 人参 | 白菜　大根　にんにく　ねぎ　しょうが | 砂糖 | | ごま油　しょうゆ　酒　鶏だし 唐辛子　塩 |
| | 全国学校給食週間③タイ料理 | | | | | | | | | | | タイ料理 |
| 26 金 | エ 597 739<br>た 27.4 32.5<br>脂 17.6 19.6<br>塩 1.9 2.4 | ごはん | | ガパオライスの具 | 鶏肉　豚レバー　大豆 | | ぎゅうにゅう | ピーマン　パプリカ | 玉ねぎ | 砂糖 | ごはん | 油　しょうゆ　めんつゆ　塩 バジル　唐辛子　ペパーミント |
| | | | | キャロットサラダ | 鶏ささみ | | | 人参 | キャベツ　きゅうり　玉ねぎ | | | 油　酢　しょうゆ　塩　コショウ |
| | | | | ウインナーと野菜のスープ | ウインナー | | | ブロッコリー　人参 | 白菜　セロリ　しめじ | じゃがいも | | しょうゆ　コンソメ コショウ |
| | 全国学校給食週間④県南郷土料理「果報団子」 | | | | | | | | | | | 県南の郷土料理「果報団子汁」 |
| 29 月 | エ 611 762<br>た 28.1 33.5<br>脂 17.2 19.5<br>塩 1.5 2.1 | ごはん | | 鯖のみそだれがけ | さば　みそ | | ぎゅうにゅう | | しょうが | 砂糖　中ざら糖 かたくり粉 | ごはん | 酒　しょうゆ |
| | | | | 青菜のお浸し | | のり | | 小松菜　人参 | もやし | 砂糖 | | しょうゆ　めんつゆ |
| | | | | 果報団子汁 | 鶏肉　油揚げ | | | 人参 | 大根　ねぎ　干し椎茸 | 上新粉 | | しょうゆ　かつおだし 昆布だし　みりん　塩 |
| | 全国学校給食週間⑤ドイツ料理 | | | | | | | | | | | ドイツ料理 |
| 30 火 | エ 628 766<br>た 26.7 31.9<br>脂 23.4 28.0<br>塩 2.5 3.1 | 黒糖コッペパン | | ウインナーのトマトソースがけ | ウインナー | | ぎゅうにゅう | トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | パン 黒糖 | オリーブ油　ケチャップ　コンソメ　乾バジル |
| | | | | ザワークラウト | | | | パプリカ | キャベツ　きゅうり　コーン | 砂糖 | | 酢　塩　コショウ |
| | | | | アイントプフ（農夫のスープ） | 鶏肉　白いんげん　エンドウ豆　赤いんげん豆　いんげん豆 | | | ブロッコリー　人参　トマト | 玉ねぎ　しめじ | じゃがいも | | 油　ケチャップ　コンソメ 白ワイン　塩　コショウ |
| | | | | 給食週間ミルクプリン | | 練乳　脱脂粉乳 | | | | グラニュー糖 | | |
| 31 水 | エ 595 750<br>た 21.6 26.1<br>脂 17.6 20.6<br>塩 1.9 2.2 | ごはん | | きびなごのカリカリフライ | | きびなご | ぎゅうにゅう | | しょうが | じゃがいも　でん粉　米粉パン粉　玄米粉　砂糖 | ごはん | 油　塩 |
| | | | | 大豆もやしのピリ辛炒め | さつま揚げ　油揚げ | | | 人参 | 大豆もやし　ごぼう | 砂糖 | | 油　しょうゆ　みりん　酒 豆板醤　顆粒だし |
| | | | | みそおでん　/花みかん | ちくわ　はんぺん　がんもどき　みそ | 昆布 | | 人参 | 大根　干し椎茸　/みかん | こんにゃく　砂糖 | | しょうゆ　かつおだし 昆布だし　みりん　酒 |

## 12月使用食材の主な産地

| 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ぶなしめじ | 新潟 | りょくとうもやし | 岩手 | 冷凍むき枝豆 | ベトナム | 木綿豆腐 | 米国　カナダ　国産 | いわし | 国産 |
| えのきだけ | 新潟　宮城 | にら | 栃木 | 冷凍きぬさや | グアテマラ | 油揚げ | 宮城 | 鯖 | ノルウェー |
| エリンギ | 新潟 | パセリ | 千葉 | 冷凍ソテーオニオン | 国産 | 大豆 | 岩手　国産 | さわら | 韓国 |
| 白菜 | 一関 | セロリ | 茨城　長野 | 冷凍かぼちゃ | 国産 | 青大豆 | 岩手 | 赤魚 | アメリカ |
| キャベツ | 千葉 | みかん | 熊本 | 冷凍裏ごしかぼちゃ | 国産 | 大豆ミート | 岩手 | アジ | タイ　ベトナム |
| チンゲン菜 | 一関 | りんご | 一関 | 冷凍ブロッコリー | エクアドル | 厚揚げ | 岩手 | しらす干し | 国産 |
| 小松菜 | 一関 | ブルーベリージャム | カナダ | 冷凍さといも | 国産 | しらたき　つきこん | 国産 | 豚肉 | 岩手 |
| ほうれん草 | 一関 | たけのこ水煮 | 国産 | 冷凍いんげん | タイ | おから | 岩手 | 豚レバー | 群馬 |
| にんじん | 千葉　茨城 | レンコン水煮 | 国産 | ひっつみ | 国産 | 豆乳 | 岩手 | 鶏肉 | 岩手　国産 |
| かぼちゃ | メキシコ | トマト水煮缶 | イタリア | 茎わかめ | 三陸 | 薄力粉 | 岩手 | ベーコン | 岩手 |
| ねぎ | 一関　岩手　宮城　茨城 | トマトピューレ | 一関 | カットわかめ | 三陸 | かたくり粉 | 国産 | ウインナー | 千葉 |
| じゃがいも | 北海道 | 冷凍4色ピーマン | 国産 | 芽ひじき | 国産 | 干し椎茸 | 国産 | ハム | カナダ |
| 大根 | 一関 | 冷凍白いんげん豆ペースト | 国産 | 塩昆布 | 国産 | マカロニ | カナダ | 卵 | 国産 |
| ごぼう | 一関　青森 | 冷凍ほうれん草 | 国産 | 煮干しだし | 千葉 | いりごま | 北中南米 | 牛乳 | 一関 |
| 玉ねぎ | 北海道 | 冷凍おろししょうが | 国産 | かつおだし | 鹿児島 | みそ | 岩手　国産　カナダ　米国 | 米 | 一関 |
| きゅうり | 宮城　宮崎 | 冷凍おろしにんにく | 国産 | トッポギ | 国産 | チーズ | オーストラリア　フランス | 米粉 | 岩手 |
| かぶ | 千葉 | 冷凍　ホールコーン | 国産 | 春雨 | 国産 | ヨーグルト | 国産 | | |

## 給食なしの日

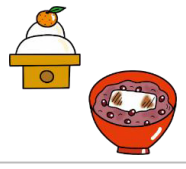
- 花泉小…　11（木）、31（水）
- 黄海小…　11（木）、12（金）
- 花泉中…　18（木）
- 一関中…　18（木）、19（金）
- 桜町中…　11（木）、19（金）

1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

みなさんのお家で、食べたものはありますか？

七草がゆ

鏡開きのおしるこ



小正月の小豆がゆ

## 冬の健康を守ろう！ビタミンACED

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