



# こんだまびょう



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

※ ○印は、一関市産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E:エネルギー量 (Kcal) P:たんぱく質 (g) F:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
14水	ごはん	MILK	【おかず】 ガパオライスの具 こんにゃくサラダ チンゲンサイの旨辛スープ	豚肉 大豆ミート 大豆 豚レバー		パプリカ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ	砂糖 こんにゃく 砂糖 パン粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ラー油	赤ワイン しょうゆ めんつゆ ガパオソース しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 中華スープストック 塩 しょうゆ		
15木	ごはん	MILK	揚げ豆腐のそぼろあんかけ (2c) 三色和え 鶏肉とまいたけのとろみ汁 フローズンヨーグルト	豆腐 鶏肉 みそ 大豆粉		ほうれん草 人参	玉ねぎ グリンピース しょうが もやし 白菜 大根 しいたけ ねぎ	米粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 かつくり粉 砂糖	油 みりん 酒 しょうゆ めんつゆ	みりん 酒 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩 寒天		
16金	ごはん	MILK	赤魚のねぎ塩焼き 野菜の塩昆布和え あさりのみそ汁	赤魚	昆布	人参	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	砂糖 じゃがいも	油 ごま油	塩 しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 寒天粉 しょうゆ 塩 せら チン(調味料由来)	E:543 P:23.8 F:13.8 塩:1.7	E:677 P:28.4 F:15.2 塩:2.1
19月	ごはん	MILK	ぶりの照り焼き お煮しめ お雑煮	ぶり	昆布	人参	しょうが れんこん たけのこ さやいんげん 大根 ごぼう 干しいたけ	砂糖 かつくり粉 重いも 砂糖 こんにゃく もち 砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし かつおだし 昆布 だし しょうゆ みりん 酒 塩 酵素 (もち:大豆由来)	E:608 P:25.8 F:16.5 塩:1.8	E:752 P:30.9 F:18.8 塩:2.3
20火	背割り コッパン	MILK	スパゲティナポリタン ブロッコリーのマリネ いかとあさりの洋風スープ バナナ	ウインナー	粉チーズ	人参	ピーマン トマトピューレ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁 玉ねぎ かぶ しめじ セロリ バナナ	スパゲティ 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	ケチャップ コンソメ 中濃ソース 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ スープストック 白 ワイン 塩 しょうゆ	E:571 P:23.6 F:17.1 塩:2.8	E:677 P:27.6 F:19.4 塩:3.9
21水	ごはん	MILK	あじの香味焼き 干草和え みそキムチ汁	あじ		人参	ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ キムチ(白菜 大根 にと しょうが ねぎ)	砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン かつおだし 昆布だし しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 酒 魚しょうゆ 塩 唐辛子	E:572 P:27.8 F:17.0 塩:1.7	E:708 P:33.2 F:19.2 塩:2.3
中里小学校リクエスト希望献立												
22木	ごはん	MILK	どんな献立が登場するのかわからないので、材料名から予想してみましよう!	鶏肉 ツナ(まぐろ) 豆腐 油揚げ 豆乳 大豆粉	わかめ	人参	しょうが にんにく もやし きゅうり 大根 白菜 しめじ ねぎ みかん果汁 レモン果汁	かたくり粉 米粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ しょうゆ 酢 煮干しだし しょうゆ	E:708 P:24.8 F:26.6 塩:1.7	E:869 P:29.6 F:30.2 塩:2.3
23金	ごはん	MILK	ほうれん草オムレツ カリポリ和え ポークカレー	たまご 大豆 青大豆		人参	ほうれん草 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす れん こん しそ) にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ グリンピース	砂糖 砂糖 じゃがいも	油	塩 しょうゆ 塩 赤ワイン カレー ルーケチャップ 中濃ソース	E:684 P:25.2 F:23.1 塩:2.2	E:869 P:30.7 F:28.0 塩:2.9

**1月使用予定の地場産食材**

一関市産 : 米・有機米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・大根(有機)・にんじん(有機)・りんご  
 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・大豆ミート・もやし・もち

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート					調味料	小学校 中学校

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について理解を深めることを目的としています。

26月	有機米ごはん	牛乳	たらフライ きんぴられんこん なめこ汁 給食週間ミルクプリン	すけそうたら 豚肉 大豆 豆腐 (みそ)	人参 ピーマン れんこん 白菜 (大根) もやし なめこ ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	中濃ソース しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし	E:656 P:26.5 F:19.3 塩:1.7	E:805 P:30.8 F:22.0 塩:2.1
-----	--------	----	---	----------------------------	---	---------------------------------------	-------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

全国学校給食週間 ～郷土の味めぐり「一関の特産物 南部一郎かぼちゃ」～

「南部一郎かぼちゃ」は日本かぼちゃの一種で、形状が細長く、途中から曲がっていることから、「鶴首かぼちゃ」とも呼ばれています。色鮮やかで、とても甘味が強いのが特徴です。今回は、「南部一郎かぼちゃペースト」を使用したポタージュを取り入れる予定です。



27火	結びパン	牛乳	チキンナゲット (小:2こ 中:3こ) 切干大根の洋風サラダ 南部一郎かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆粉 お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)	人参 きゅうり (切り大根) とうもろこし	かたくり粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	あぶら油 大豆マヨネーズ バター (乳不使用)	しょうゆ 塩 酒 チキンエキス かつおエキス 魚しょうゆ しょうゆ 酢	E:641 P:25.2 F:26.4 塩:2.6	E:789 P:31.4 F:31.7 塩:3.5
-----	------	----	---	---------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	---	------------------------------------	------------------------------------

全国学校給食週間 ～郷土の味めぐり「秋田県の郷土料理 きりたんぼ鍋」

「きりたんぼ」の「たんぼ」とは槍の刃を覆う部分のことで、棒に巻きつけた形がそれに似ていることから、「たんぼ」と呼ばれるようになったそうです。



28水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き なめたけ和え きりたんぼ鍋	さば みそ	人参 小松菜 人参 せり	砂糖 砂糖 きりたんぼ (米) こんにやく	ごま	みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ めんつゆ かつおだし 昆布だし 酒 比内地鶏つゆ しょうゆ 塩	E:653 P:25.0 F:21.5 塩:1.7
-----	-----	----	-------------------------------	-------	-----------------------	--------------------------------	----	---	------------------------------------

全国学校給食週間 ～郷土の味めぐり「岩手県南の行事食 果報だんご」

果報は「良い運を授かって幸福なこと」という意味があります。汁の中に、萩の枝が入った当たりのだんご (果報) が入っています。枝を飲み込まないように気をつけましょう!

29木	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ すき昆布の煮付け 果報だんご汁	鶏肉 豆腐 さつま揚げ (いとよりだい・すけそうたら・エソ) 大豆 高野豆腐	人参 人参	玉ねぎ しょうが 人参 人参 人参	パン粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖 上新粉 砂糖	小麦 あぶら油	塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 酵素 (だんご:大豆由来)	E:613 P:25.4 F:15.3 塩:1.8	E:769 P:30.0 F:16.9 塩:2.2
-----	-----	----	----------------------------------	---	----------	----------------------------	---	------------	---	------------------------------------	------------------------------------

全国学校給食週間 ～郷土の味めぐり「ご当地グルメ いちのせきハラミ焼」

1羽の鶏から約20g(2個)しか取れない希少部位「鶏ハラミ」を、甘辛い味付けで炒めた一関のご当地グルメです。

30金	ごはん	牛乳	いちのせきハラミ焼 小松菜のおひたし まめっこみそ汁 りんご	鶏ハラミ みそ 豆腐 豆乳 あぶらあげ (みそ)	人参 人参	りんごピューレ 人参 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 (大根) しめじ ねぎ りんご	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 中華スープストック 一味唐辛子 めんつゆ しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	E:583 P:22.0 F:16.8 塩:1.6	E:716 P:25.9 F:18.9 塩:1.9
-----	-----	----	---	-----------------------------------	----------	---	----------------------	-------------	---	------------------------------------	------------------------------------

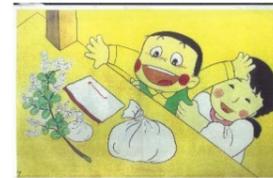
あけましておめでとございます

今年(とし)はうま年!



～ 果報だんごの由来 ～

昔、おばあさんが旅のお坊様のだんごをご馳走したときのことです。囲炉裏で燃やしていた萩の枝がはねて、だんごの中に入りました。すると、お坊様は「これからきっといいことがありますよ。」と言ったことから、果報だんごとして食べられるようになりました。(由来には諸説あります。)



当たった萩の枝を神棚に置いておくと、翌朝お金やお菓子に変わっていたという言い伝えもあります。