



# こんだまびよう



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。		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)
※ 献立は、都合によって変更になります。		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	

～ 節分献立 ～ 今年の節分は、2月3日です。一日早ですが、みんなが健康で幸せに過ごせるように、願いをこめながら食べましょう。

2月	ごはん	いわしハンバーグ	いわし 大豆粉	人参	たまねぎ ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖	あぶら油	魚しょうゆ 塩	E:624 E:775
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく 鶏肉 生揚げ 大豆ミート	人参	にんにく	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒	P:25.9 P:31.6
		ごもくじる	あぶら揚げ	人参	だいこん 白菜 れんこん	じゃがいも 砂糖		かつおだし 昆布だし しょうゆ	F:16.6 F:18.8
		黒糖福豆	大豆		まいたけ ねぎ	かたくり粉	あぶら油	みりん 酒 塩	塩:1.8 塩:2.4
3火	コッパパン	鶏肉のコーンフレーク焼き	とりにく 鶏肉			コーンフレーク	あぶら油 大豆マヨネーズ	しょうゆ みりん	E:691 E:832
		シャキシャキサラダ	ツナ(まぐろ)		キャベツ きゅうり レモン果汁	パン粉	あぶら油	酢 しょうゆ 塩	P:32.8 P:39.7
		たらと白菜のクリーム煮	とりにく 鶏肉 たら	人参	たまねぎ 白菜 しめじ	じゃがいも 砂糖	大豆バター (乳不使用)	こしょう	F:28.2 F:32.8
			牛乳		グリーンピース			白ワイン シチュー フレーク ベジメルフレーク	塩:2.6 塩:3.6
4水	ごはん	岩手県産いかフライ	いか 大豆粉			パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ	E:579 E:724
		ゆず香和え	かつお節	ほうれん草	もやし キャベツ ゆず果汁	砂糖		しょうゆ	P:22.8 P:27.1
		豚汁	豚肉 豆腐 (みそ)	人参	だいこん 大根 小ぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく		煮干しだし 酒	F:16.7 F:19.0
5木	ごはん	チャプチェ	豚肉	ピーマン なら	たまねぎ しょうが にんにく	春雨 砂糖	麦	しょうゆ 酒	E:620 E:768
		大豆もやしのナムル	ツナ(まぐろ)	小松菜	だいこん 大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	P:25.2 P:29.9
		卵とめかぶのスープ	たまご とりにく 鶏肉	人参	だいこん 大根 えのきたけ ねぎ	かたくり粉		中華スープストック	F:18.1 F:20.5
		いよかん	めかぶ		いよかん			しょうゆ 塩	塩:1.7 塩:2.1
6金	ごはん	あじの梅風味焼き	あじ (みそ)				ごま油 ごま	練り梅 酒	E:533 E:663
		のり和え	のり	小松菜	もやし 白菜 えのきたけ	砂糖		しょうゆ めんつゆ	P:24.2 P:28.9
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ (みそ) わかめ	人参	だいこん 大根 ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	F:13.2 F:14.6
								塩:1.8 塩:2.4	

2月8日は『事八日』です。無病息災と五穀豊穡を願い、たくさんの野菜を入れた『お事汁』を食べる風習があります。魔よけの意味がある『小豆』を入れたみそ汁です。

9月	ごはん	さばの和風カレー焼き	さば		しょうが にんにく			しょうゆ みりん	E:664 E:827
		おからとひじきの炒り煮	おから 豚肉	人参		砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ	P:27.3 P:32.8
		お事汁	大豆ミート 鶏肉 小豆 (みそ)	人参	だいこん 大根 白菜 小ぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく		めんつゆ みりん	F:24.5 F:28.5
								煮干しだし 酒	塩:1.7 塩:2.2

～ ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック・パラリンピック 応援献立 ～ 開催国イタリアの料理を取り入れました。

10火	まるパン	ミラノ風チキンカツ	とりにく 鶏肉	粉チーズ	バジル	パン粉	油 大豆マヨネーズ	塩 しょうゆ	E:603 E:729
		イタリアンサラダ			ブロッコリー			白ワイン	P:28.8 P:34.5
		ミネストローネ	ベーコン	人参	パプリカ 人参	キャベツ スツキーニ 玉ねぎ		イタリアンドレッシング (特定原材料等不使用) 塩	F:24.9 F:28.7
			大豆	人参	さやいんげん	たまねぎ セロリ にんにく	オリーブ油	グチャップ コンソメ スープストック	塩:2.6 塩:3.5
12木	ごはん	三色そぼろ	とりにく 鶏肉		グリーンピース しょうが	砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	E:641 E:796
		梅おかか和え	たまご 卵		もやし キャベツ きゅうり	砂糖	麦	かつおだし 昆布だし	P:24.6 P:28.7
		沢煮椀	とうふ 豆腐	人参	だいこん 大根 白菜 小ぼう	こんにやく		乾燥カリカリ梅	F:20.9 F:23.7
		バナナ	あぶら揚げ		えのきたけ ねぎ			しょうゆ	塩:1.7 塩:2.3
13金	ごはん	モウカザメの電田揚げ	モウカザメ		しょうが にんにく	かたくり粉 米粉	あぶら油	しょうゆ 酒	E:617 E:765
		納豆和え	納豆 かつお節 チーズ	ほうれん草	人参			みりん	P:28.7 P:34.5
		野菜となめこのみそ汁	なまめ 生揚げ (みそ)	人参	だいこん 大根 もやし なめこ ねぎ			しょうゆ めんつゆ	F:18.7 F:21.3
								煮干しだし	塩:1.7 塩:2.3

**2月使用予定の 地場産食材**

一関市産 : 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)・トマトピューレ・切干大根(有機)

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・大豆もやし

		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
16月	ごはん		【おかず】 ハート型ハンバーグ 海藻サラダ 豆腐ボールのコンソメスープ 元気ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆粉 わかめ 海藻 布 とさかのり 鶏肉 豆腐 大豆粉 豚肉 ヨーグルト	トマトピューレ チンゲンサイ 人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまご 玉ねぎ 白菜 しめじ	砂糖 かたくり粉 パン粉 砂糖 マロニー 砂糖	オリーブ油 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 ゼラチン 寒天	塩 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 青じそドレッシング	E:611 P:23.3 F:15.7 塩:1.8	E:775 P:28.7 F:19.1 塩:2.6	
『卒業リクエスト給食』でも大人気の『きなこ揚げパン』です♪ 2月17日(火)は小学校のみ、2月24日(火)は中学校のみ提供します。												
17火	小:きなこ揚げパン 中:コッパン		きなこ揚げパン (小のみ) パンネマカロニのポロネーゼ 切干大根のツナマヨサラダ あさりの洋風スープ キャラメルクリーム (中のみ)	青きな粉 豚肉 ツナ (まぐろ) あさり 練乳	トマトピューレ 小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり 切干大根 とうもろこし たまご 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	砂糖 マカロニ 水あめ 砂糖	油 オリーブ油 大豆マヨネーズ カラメルシロップ	塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 カラメルシロップ	E:615 P:27.2 F:25.9 塩:2.5	E:703 P:30.4 F:25.4 塩:3.5	
18水	ごはん		ほうれん草入りきょうざ (2こ) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 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) 卵 ベーコン	人参	ほうれん草 キャベツ しょうが もやし きゅうり 白菜 たけのこ とうもろこし ねぎ	砂糖 小麦粉 春雨 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま油 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 カラメルシロップ	しょうゆ 塩 魚しょうゆ かきエキス しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 カラメルシロップ	E:600 P:21.1 F:16.5 塩:1.9	E:721 P:23.8 F:17.5 塩:2.3	
19木	ごはん		いわしのレモンじょうゆ煮 もやしのごま酢和え どさんこ汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	人参	レモン果汁 もやし きゅうり たまご 玉ねぎ だいこん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	砂糖 米でん粉 砂糖 じゃがいも	小麦 ごま油 小麦 無塩バター	みりん しょうゆ しょうゆ 酢 煮干しだし 酒	E:601 P:25.8 F:18.0 塩:1.6	E:738 P:28.9 F:19.9 塩:1.9	
20金	ごはん		プレーンオムレツ フルーツポンチ 野菜たっぷりポークカレー	たまご 卵 とうもろこし 豆乳 豚肉 豚レバー	人参	りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 黄桃 パイン たまご 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが グリンピース	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 油 油	酢 塩 昆布だし かつおだし 寒天 赤ワイン カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース	E:678 P:21.8 F:18.8 塩:1.7	E:851 P:26.3 F:22.2 塩:2.2	
24火	コッパン		きなこ揚げパン (中のみ) チリピーンズ ポテトサラダ ABCスープ キャラメルクリーム (小のみ)	青きな粉 豚肉 大豆 青大豆 大豆ミート ベーコン 練乳	トマトピューレ 人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし たまご 玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖 じゃがいも 砂糖 マカロニ 水あめ 砂糖	油 油 大豆マヨネーズ	塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃ソース チリパウダー 塩 塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 カラメルシロップ	E:622 P:27.1 F:24.2 塩:2.3	E:786 P:33.8 F:32.9 塩:3.3	
25水	ごはん		ぶりの香味ソースがけ 肉じゃが かぶのみそ汁	ぶり 豚肉 生揚げ 味噌 わかめ	人参	ねぎ しょうが にんにく たまご 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ 白菜 かぶ えのきたけ ねぎ	砂糖 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:628 P:28.5 F:21.1 塩:1.7	E:778 P:34.1 F:24.3 塩:2.1	
卒業・修了お祝い献立 ~ お祝いの気持ちを込めて、人気の料理を組み合わせました。お楽しみに☆												
26木	ごはん		豚丼の具 かみかみサラダ 花なるとのすまし汁 お祝いクレープ	豚肉 するめ 豆腐 なたと (すけそうたら) 豆乳 大豆粉	人参	玉ねぎ しょうが きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ いちごピューレ	こんにゃく 砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 水あめ 米粉	小麦 ごま油 ごま油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	E:647 P:26.2 F:20.0 塩:1.9	E:792 P:30.8 F:21.8 塩:2.3	
27金	ごはん		厚揚げのピリ辛みそ炒め 大学いも せんべい汁	鶏肉 厚揚げ 青大豆 みそ 油揚げ	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが たまご 白菜 ごぼう まいたけ ねぎ	かたくり粉 砂糖 さつまいも 砂糖 はちみつ 小麦粉	ごま油 ごま油	酒 しょうゆ みりん スープストック トウバンジャン しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:674 P:21.2 F:17.8 塩:1.5	E:828 P:24.7 F:20.0 塩:1.9	