



こんだまびょう

※地場産食材は、裏面に記入して
あります。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい 献立名	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)	
		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			小学校	中学校
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			

↓節分給食：2月3日は節分です。今日の給食では節分に食べる風習のある「いわし」や「大豆」をいただきます。

2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 606 E: 750
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	水あめ 砂糖		しょうゆ 昆布だし 酢 塩	P: 24.0 P: 28.4
	なめたけ和え			こまつな にんじん	はくさい もやし えのきたけ	水あめ 砂糖		しょうゆ 塩	F: 17.7 F: 20.1
	呉汁 / 節分ミックス	油揚げ 大豆 豆乳 みそ / 大豆	/ あおさ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	さといも こんにやく / もら米 砂糖 でん粉	/ 油	かつおだし / しょうゆ	塩: 1.7 塩: 2.0

↓中3のまた食べたい給食の6位「とり肉のパン粉焼き」と7位「ラムネゼリー」を入れました。楽しんで食べてもらえると嬉しいです。

3月	コッパン 牛乳		牛乳			パン			E: 614 E: 736
	とり肉のパン粉焼き	とり肉				パン粉	オリーブ油	酒 塩 こしょう	P: 29.3 P: 35.2
	ジャーマンマッシュポテト	ウィンナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	バター	中華スープストック 塩 こしょう	F: 23.4 F: 27.4
	トマトと卵のスープ / ラムネゼリー	ベーコン 卵	わかめ	トマト	玉ねぎ レタス / レモン果汁	/ 砂糖 粉あめ		コンソメ 塩 こしょう	塩: 2.6 塩: 3.3
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 594 E: 741
	甘酢あんかけ卵	卵			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でん粉 水あめ	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 クチャップ	P: 26.3 P: 31.7
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	砂糖	ごま油	酒 みりん オイスターソース とりだし しょうゆ	F: 15.8 F: 17.7
	たっぷり野菜スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン			カレー粉 コンソメ 塩 こしょう 中華スープストック	塩: 2.0 塩: 2.5
5月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 508 E: 649
	あじのしょうゆ焼	あじ						しょうゆ 酒	P: 24.1 P: 28.7
	小松菜ののり和え			のり	こまつな にんじん もやし キャベツ レモン果汁	砂糖		しょうゆ	F: 12.0 F: 13.2
	ふのりとなめこのみそ汁	豆腐 みそ	ふのり		だいこん ねぎ なめこ			だし	塩: 1.9 塩: 2.3

↓今日のデザートは、冬季オリンピックにちなみイタリアカラーの三色ゼリーを使ったミックスフルーツです。味わって食べましょう。

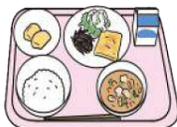
6月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 661 E: 818
	酢豚	豚肉 豚レバー		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが りんご 干しいたけ	でん粉 水あめ	油 ごま油	酒 しょうゆ とりだし 酢 トマトケチャップ	P: 23.6 P: 27.7
	ミックスフルーツ				みかん りんご 桃 洋なし ぶどう果汁 いちご果汁 りんご果汁	砂糖			F: 18.2 F: 20.5
	キムチスープ	豆腐 油揚げ		にら にんじん	はくさいキムチ (はくさい だいこん しょうが ねぎ たらこ) / しょうが だいこん		ごま油	とりだし しょうゆ 酒 みりん	塩: 1.5 塩: 1.8
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			E: 591 E: 738
	和風おろしハンバーグ	とり肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ だいこん にんにく レモン果汁	じゃがいも でん粉 砂糖	ラード 油	トマトケチャップ 塩 しょうゆ みりん	P: 23.4 P: 27.6
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	F: 17.6 F: 20.3
	豆腐とほたてのすまし汁	ほたて 豆腐	わかめ	にんじん みつば				かつおだし しょうゆ 酒 塩	塩: 2.0 塩: 2.3
10月	切り入り丸パン 牛乳		牛乳			パン			E: 542 E: 700
	ポロニアステーキのバーベキューソースがけ	とり肉 豚肉		パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご レモン果汁	でん粉 砂糖	ラード	しょうゆ 酒 卵不使用マヨネーズ 塩 酢	P: 25.5 P: 32.1
	マカロニサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	きゅうり	砂糖		こしょう	F: 23.5 F: 28.0
	とり肉団子のトマトスープ	とり肉		青ねぎ トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック コンソメ	塩: 2.7 塩: 3.8

↓中3のまた食べたい給食の4位「ヤンニョムチキン」を入れました。おいしく食べている顔が目に浮かびます。

12月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			E: 651 E: 837
	ヤンニョムチキン	とり肉			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま 油	しょうゆ トマトケチャップ コチュジャン	P: 24.2 P: 29.4
	ひじきサラダ	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	F: 23.1 F: 27.8
	水餃子のスープ	大豆粉 豚肉 とり肉		こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし えのきたけ	小麦粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 酒 こしょう 中華スープストック	塩: 2.4 塩: 3.0

		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(1Kcal)	
		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				小学校	中学校
		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			小学校	中学校
日/曜	献立名										
13	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 549	E: 687
金	モウカザメのねぎみそ焼き	モウカザメ みそ			ねぎ しょうが	砂糖		酒 しょうゆ みりん		P: 26.9	P: 31.9
	豚肉と大根のうま煮	豚肉		さやいんげん にんじん	だいこん しょうが	こんにやく 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん		F: 13.0	F: 14.5
	白菜のとりみスープ	とり肉		ほうれん草	はくさい たけのこ ねぎ しょうが えのきたけ 干しいたけ	でん粉	ごま油	かつおだし 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう		塩: 2.6	塩: 3.2
16	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 621	E: 769
月	豆腐ハンバーグの生姜あんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 みりん 酒		P: 24.8	P: 28.7
	米めんのサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	キャベツ きゅうり	米粉めん		しょうゆ 塩 こしょう		F: 18.0	F: 20.2
	みそラーメン風野菜汁	豚肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ もやし コーン しょうが		あぶら油 ごま油	トウバンジャン 酒		塩: 2.1	塩: 2.6
↓今日のスープは、冬季オリンピックにちなみイタリアカラーの豆を使ったビーンズスープです。味わって食べましょう。											
17	コッパン 牛乳		牛乳			パン				E: 614	E: 742
火	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉					はちみつ	しょうゆ だし 卵不使用マヨネーズ 高 粒入りマスタード		P: 31.5	P: 37.9
	コールスローサラダ	とり肉		にんじん	はくさい コーン			酢 塩 こしょう		F: 25.6	F: 29.8
	ビーンズスープ	豚肉 豚レバー 大豆 あおだいず 青大豆 白いんげん豆 金時豆		トマト にんじん	玉ねぎ だいこん にんにく	砂糖		オリーブ油	こしょう	塩: 2.2	塩: 2.9
↓中3のまた食べたい給食の5位「さばのみそ煮」を入れました。ご飯によく合うおかずですね。											
18	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 634	E: 792
水	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 つゆ		P: 24.0	P: 28.6
	すき昆布炒め	凍り豆腐 大豆	すき昆布	にんじん	干しいたけ	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		F: 22.5	F: 26.1
	ひきな汁	豚肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ			だし しょうゆ 塩		塩: 2.2	塩: 2.6
↓毎月19日は食育の日に合わせて、よく噛んで食べたいかみかみメニューが登場します。今回は「かりぼりあえ」になります。よく噛んで味わって食べましょう。											
19	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				E: 591	E: 811
木	ちくわ磯辺天ぷら(小1個・中2個)	ちくわ(スケソウダラグチ)	あおさ			でん粉 砂糖 小麦粉	あぶら油	塩		P: 19.0	P: 22.7
	かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ コーン	砂糖 みず 水あめ	ごま	しょうゆ 塩 酢		F: 16.9	F: 22.9
	鮭の具だくさんみそ汁	鮭 豆腐 みそ		にんじん	ぶなしめじ	じゃがいも	バター			塩: 2.2	塩: 2.9
20	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 671	E: 828
金	ポークカレー	豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら油	酒 カレールウ		P: 20.2	P: 23.6
	大根わかめサラダ		わかめ	みずな	だいこん コーン レモン果汁	砂糖	ごま オリーブ油	しょうゆ こしょう		F: 17.9	F: 20.1
	ヨーグルトあえ	豆乳	ヨーグルト 寒天		みかん りんご 桃 洋なし りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	砂糖				塩: 2.0	塩: 2.3
24	結びパン 牛乳		牛乳			パン				E: 550	E: 708
火	白身魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	あぶら油	塩		P: 29.0	P: 36.4
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン レモン果汁		オリーブ油	しょうゆ こしょう コンソメ シチュールウ		F: 22.0	F: 26.0
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース たもぎだけ	じゃがいも	あぶら油	ペシャメルソース 塩 こしょう		塩: 2.1	塩: 2.9
25	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 632	E: 782
水	とりそぼろ	とり肉 おから 卵			ごぼう グリンピース しょうが	砂糖		みりん しょうゆ 酒		P: 26.8	P: 31.7
	梅おかかあえ	かまぼこ(タラ) かつお節	かつお骨粉末	にんじん	はくさい きゅうり 梅肉	でん粉 砂糖		みりん 塩 しょうゆ 酢		F: 17.0	F: 18.9
	いももち汁	とり肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 小麦粉	あぶら油	塩 かつおだし 酒 しょうゆ		塩: 2.1	塩: 2.5
26	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				E: 575	E: 744
木	ポーク焼売(2個)	豚肉 とり肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 小麦粉	あぶら油	塩 こしょう		P: 24.5	P: 30.1
	麻婆大根	豚肉 大豆		ピーマン	だいこん ねぎ にんにく しょうが	でん粉	あぶら油	トウバンジャン しょうゆ 酒 中華スープストック		F: 16.3	F: 19.0
	春雨スープ	とり肉		チンゲンサイ	えのきたけ	春雨		中華スープストック しょうゆ 塩 酢		塩: 1.9	塩: 2.3
27	ごはん 牛乳		牛乳			米				E: 602	E: 742
金	自分でのせてこぎつねごはん	とり肉 油揚げ		にんじん	グリンピース しょうが	でん粉 みず 水あめ 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢 塩 みりん 酒		P: 24.4	P: 28.5
	ごまじゃこ和え	しらす干し		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ		F: 17.0	F: 19.1
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		だし しょうゆ		塩: 2.0	塩: 2.1

2月使用予定の
地場産食材



★一関市産

- 米
- 牛乳
- みそ
- みずな
- 小松菜
- ほうれん草

★岩手県産

- パン
- とり肉
- 豚肉
- みそ (13日・18日)
- もやし