



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。

いちのせきしせいふだいにがっこうきょうしよく
一関市西部第二中学校給食センター

No.1



※ O印は、一関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

5月1日 少し早めの「端午の節句」給食を実施します。子どもの健やかな成長を願って行われる行事です。

1	水	減量ごはん	かつおのフライ ほうれん草ののり和え わかたけの若竹汁 かしわ餅	かつお のり わかめ あずき	ほうれん草 人参 人参 みつば	もやし キャベツ たけのこ	小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき 砂糖 米粉 水あめ	あぶら油	しょうゆ しょうゆめんつゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	E:604 P:26.2 F:14.8 塩:1.6	E:746 P:31.1 F:16.6 塩:1.8
---	---	-------	---	-------------------------	--------------------	------------------	------------------------------------	------	--	------------------------------------	------------------------------------

5月2日 一斉研のため、給食はありません。

7	火	コッパン	鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳 みそ	人参	トマト 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	砂糖 砂糖 じゃがいも さつまいも マカロニ 米粉	オリーブ油 あぶら油	白ワイン 塩 コショウ ケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 コンソメ スープストック コショウ	E:591 P:27.2 F:19.8 塩:2.5	E:715 P:32.6 F:22.9 塩:3.1
8	水	ごはん	たけのこご飯の具 めかぶ和え 花なると入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 青大豆 かつお節 なると 豆腐	人参	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり	しらたき	あぶら油	酒 しょうゆ みりん かつおだし 青じそドレッシング かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:562 P:23.2 F:14.6 塩:1.7	E:696 P:27.3 F:16.0 塩:1.9
9	木	麦ごはん	ぶりの照り焼き 大豆もやしの炒め煮 山菜のみそ汁	ぶり 油揚げ 凍り豆腐 すき昆布 豚肉 (みそ)	人参	しょうが 大豆もやし ごぼう たけのこ わらび ぜんまい まいたけ ねぎ	砂糖 かたくり粉 しらたき 砂糖	むぎ麦 あぶら油	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 酒 煮干しだし	E:630 P:27.7 F:21.9 塩:1.7	E:793 P:33.4 F:25.3 塩:2.1
10	金	減量ごはん	とんかつ カリポリ和え カレー (セルフカットカレー) フローズンヨーグルト	豚肉 大豆粉 大豆 青大豆 なた豆 豚肉 豚レバー ヨーグルト	人参	人参 キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	パン粉 小麦粉 だんご粉 砂糖 ショートニング 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま あぶら油	塩 しょうゆ 塩 赤ワイン カレーフレーク 中濃ソース ケチャップ	E:742 P:29.6 F:25.4 塩:2.3	E:903 P:34.2 F:28.6 塩:2.9
13	月	ごはん	いわしのしょうが煮 梅和え じゃがいものみそ汁	いわし かつお節 豆腐 油揚げ (みそ)	人参	しょうが もやし きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖 水あめ 砂糖 じゃがいも	ごま	しょうゆ 魚しょうゆ ねり梅 しょうゆ 煮干しだし	E:575 P:25.2 F:14.5 塩:1.8	E:696 P:28.0 F:15.5 塩:2.1
14	火	丸パン	荒挽ポロニアステーキ アスパラガスのサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳	人参	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 人参 パセリ たま玉ねぎ	かたくり粉 だんご粉 砂糖	バター	塩 香辛料 イタリアンドレッシング シチューフレーク ベジタ ブルソース フレーク 白 ワイン コショウ	E:629 P:26.0 F:25.6 塩:2.7	E:766 P:31.0 F:30.0 塩:3.5
15	水	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き 大根と海藻のサラダ 豆腐ミートボールのスープ	鶏肉 わかめ 茎わかめ のり 昆布 寒天 とさかのり 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	人参	大根 きゅうり コーン たま玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	コーンフレーク パン粉 砂糖 パン粉 砂糖	大豆マヨネーズ ごま しょうゆ ごま油 大豆マヨネーズ	しょうゆ みりん 青じそドレッシング 酢 しょうゆ スープ ストック 塩 コショウ	E:618 P:27.1 F:17.6 塩:2.3	E:769 P:32.5 F:19.7 塩:3.0
16	木	麦ごはん	ガパオライスの具 カミカミサラダ ココロ野菜スープ	鶏肉 豚レバー あおだいず 青大豆 ウインナー	人参	たま玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン 人参 かぶの葉 白菜 かぶ しめじ セロリ	砂糖 砂糖	むぎ麦 あぶら油 ごま 大豆マヨネーズ	ガパオソース ニング 酒 しょうゆ めんつゆ しょうゆ コショウ しょうゆ コンソメ ス ープストック 塩 コショウ	E:621 P:24.8 F:21.5 塩:1.7	E:779 P:29.4 F:24.4 塩:2.3
17	金	ごはん	あじ磯辺フライ きんぴらごぼう わかめのすまし汁	あじ 豆腐 わかめ	人参	人参 ごぼう れんこん 干しいたけ 人参 みつば 大根 たけのこ ねぎ	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油	塩 コショウ しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:618 P:23.9 F:18.1 塩:1.5	E:770 P:28.5 F:20.7 塩:1.8

5月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「小松菜」「チンゲンサイ」「ほうれん草」
「大根」「にら」「大豆製品」



			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	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート								小学校	中学校
20月	ごはん	すふた酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐	豚レバー わかめ	人参 ピーマン パプリカ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	もやし ねぎ	じゃがいも かたくり粉 砂糖	ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 スープストック 酒	E:661 P:23.4 F:19.8 塩:1.4	E:816 P:27.1 F:22.4 塩:1.7
21火	ナン	鶏と野菜のフリット (2こ) ふわふわドライカレー あさりの洋風スープ バナナ	鶏肉 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆ミート 豚レバー	鶏肉	人参 人参 人参 人参	たまご 玉ねぎ キャベツ たまご 玉ねぎ セロリ にんにく	小麦粉 砂糖 水あめ	あぶら油	塩 カレー粉 カレー粉 コンソメ コンソメ 中濃ソース ケチャップ 酒 白ワイン しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コンソウ	E:543 P:27.6 F:22.6 塩:2.2	E:699 P:34.7 F:25.7 塩:3.3
22水	ごはん	厚焼き卵のピーマン肉みそかけ 小松菜のゆず香あえ 大根となめこのみそ汁	卵 豚肉 みそ	卵 豚肉 みそ	人参 人参 人参	小松菜 もやし キャベツ ゆず果汁	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし みりん 酒 トウバンジャン	E:592 P:23.6 F:17.3 塩:1.6	E:740 P:28.0 F:19.6 塩:1.8
23木	ごはん	きびなごのカリカリフライ (小:2本 中:3本) 肉じゃが なまあ 生揚げのみそ汁 オレンジ	きびなご 豚肉 青大豆	きびなご 豚肉 青大豆	人参 人参 人参	しょうが たまご 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも てんぷん 米粉 パン粉 玄米粉 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ みりん かつおだし 煮干しだし	E:597 P:22.5 F:17.1 塩:1.4	E:767 P:27.7 F:20.1 塩:1.7
24金	ごはん	タッカルビ 春雨サラダ みそワタンスープ	鶏肉	鶏肉	人参 人参 人参	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	砂糖 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 コチュジャン	E:572 P:23.2 F:13.5 塩:1.6	E:708 P:27.4 F:14.7 塩:1.9
27月	ごはん	さばのカレー揚げ さんしょくあ 三色和え しめじのみそ汁	さば	さば	人参 人参 人参	しょうが もやし キャベツ しめじ ねぎ	かたくり粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:651 P:25.7 F:23.0 塩:1.8	E:806 P:30.6 F:26.8 塩:2.1
28火	背割り コッパ パン	いろいろお豆のトマト煮込み さつまいもサラダ 鮭ポールスープ	豚肉 大豆 青大豆 大豆ミート いんげん豆	豚肉 大豆 青大豆	人参 人参 人参	たまご 玉ねぎ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり	さつまいも 砂糖 じゃがいも	あぶら油	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース コンソメ トウバンジャン コンソウ 塩 コショウ	E:652 P:30.2 F:25.9 塩:2.5	E:787 P:35.5 F:29.9 塩:3.4
29水	ごはん	ホキのカラフル焼き こんにやく炒め チンゲンサイと豚肉のスタミナ汁	ホキ おから	ホキ おから	人参 人参 人参	たまご 玉ねぎ コーン ごぼう れんこん 干しいたけ	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 煮干しだし 酒	E:621 P:26.6 F:19.7 塩:1.9	E:768 P:31.3 F:22.4 塩:2.1
30木	ごはん	シューマイ (2個) 豚肉とじゃがいもの旨煮 中華風卵スープ	豚肉 鶏肉	豚肉 鶏肉	人参 人参 人参	たまご 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ えのきたけ	小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら油	塩 コショウ しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 かつおだし 中華スープストック しょうゆ 塩 コショウ	E:611 P:26.8 F:18.6 塩:1.6	E:771 P:31.9 F:21.1 塩:1.8
31金	ごはん	あじのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 鶏肉の具沢山みそ汁	あじ みそ	あじ みそ	人参 人参 人参	しょうが にんにく 白菜 ごぼう しめじ ねぎ	しらたき 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ みりん かつおだし 煮干しだし 酒	E:581 P:28.5 F:15.7 塩:1.9	E:724 P:33.9 F:17.6 塩:2.1

4月の食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	白菜	茨城	ウインナー	国産	こんにやく	国産	冷凍液卵	国産
かぶ	埼玉	パセリ	宮城	ハム	岩手	冷凍ブロッコリー	エクアドル	刻みのり	国産
キャベツ	愛知	ほうれん草	一関	豚レバー	国産	冷凍ブロッコリー茎	国産	煮干しだし	千葉
きゅうり	宮城	緑豆もやし・大豆もやし	岩手	さば	ノルウェー	冷凍クリームコーン	エクアドル	かつおだし	鹿児島
ごぼう	青森	れんこん	茨城	しらす干し	兵庫	冷凍ホールコーン	タイ	干し椎茸	国産
小松菜	一関	えのきたけ	新潟	かつお節	国産	冷凍むぎ枝豆	ベトナム	味噌	一関 岩手
セロリ	香川	しめじ	新潟	ツナ	タイ	冷凍かぼちゃ	国産	米	一関
大根	千葉	エリンギ	新潟	大豆	岩手	冷凍おろししょうが	国産	牛乳	一関
玉ねぎ	北海道	なめこ	宮城	青大豆	岩手	冷凍おろしにんにく	国産	ヨーグルト	国産
つぼみ菜	一関	バナナ	フィリピン	生揚げ	岩手	冷凍ミックスビーンズ	国産		
にら	一関	鶏肉	岩手	木綿豆腐	岩手	冷凍トマトピューレ	一関		
にんじん	愛知	豚肉	岩手	冷凍カット油揚げ	国産	切り干し大根	国産		
ねぎ	宮城	ベーコン	スペイン他	おから	岩手	たけのこ水煮	国産		