



2月 学校給食献立予定表

2025年2月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値	
	主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生
	①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		1244kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1244kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
<p>節分には、鬼を追い払うという「いわし」や、体を温めて寒さに負けないように「けんちん汁」を食べる風習があります。また、魔(悪いもの)を減らす(退治する)「豆」をまき、厄を払います。節分が過ぎると暦の上では春です。春を告げる「梅」も取り入れました。しっかり食べて福を呼び込みましょう。</p>	3月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>野菜の梅かつおあえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>節分豆</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし</p> <p>かつおぶし</p> <p>だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめ</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>もやし きゅうり うめりんこ</p> <p>だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ししいだけ</p>	<p>ごめ</p> <p>でんぷん さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう もろこめ でんぷん こむぎこ</p>	<p>あぶら</p> <p>しょうゆ みりん さけ</p> <p>しろだし</p> <p>さけ しょうゆ しろだし</p> <p>あぶら</p>	645 kcal 25.1 g 19.3 g 2 g	800 kcal 29.7 g 22 g 2.6 g
<p>牛乳は、牛の品種、育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。夏は水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味、秋から春先にかけては濃厚な味になります。寒くなると牛乳の飲み残しが多くなりがちですが、冬ならではのおいしさを確かめてみましょう。</p>	4月	<p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>おろしそ豆腐ハンバーグ</p> <p>根菜のみそマヨサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>オレンジ(小学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく とうふ とうふに だいず</p> <p>ハム みそ</p> <p>たまご(とうふ)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>ポンゲンサイ</p>	<p>だいこん たまねぎ</p> <p>れんこん ごぼう きゅうり</p> <p>たまねぎ えのきだけ</p> <p>オレンジ</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>さとう</p> <p>でんぷん</p>	<p>さけ みりん しお</p> <p>しょうゆ ドレッシング</p> <p>しょうゆ す</p> <p>しょうゆ しお</p>	663 kcal 26.7 g 20.1 g 2.3 g	821 kcal 33.1 g 24 g 3 g
<p>だいこんは、寒さのピークとともに甘みが増し、おいしくなります。寒さから身を守るために糖分を蓄えるからです。逆に、気温が高い頃にとれるだいこんは、害虫から身を守るため、辛みが強くなるのが特徴です。</p>	5月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>赤魚のみりんじょうゆ焼き</p> <p>だいこんのみそ煮</p> <p>こまつなのみそ汁</p> <p>オレンジ(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あかうお</p> <p>とりにく(みそ)</p> <p>あぶらあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>だいこん こんにゃく ごぼう にんにく</p> <p>えのきだけ たまねぎ</p> <p>オレンジ</p>	<p>しょうゆ みりん</p> <p>さけ しょうゆ みりん</p> <p>じゃがいも</p>	583 kcal 26.4 g 15 g 1.6 g	747 kcal 32.4 g 17.2 g 2 g	
<p>きなこは、大豆を炒って細かくし、粉にしたものです。豆の種類によって黄色、ウグイス色などがあります。大豆はたんぱく質や食物繊維が豊富で、健康づくりに欠かせないことから「まめに(元気に)に暮らす」という言葉もあります。</p>	6月	<p>食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>マカロニツナサラダ</p> <p>カレー風味ポトフ</p>	<p>だいず</p> <p>とりにく ふたにく</p> <p>ツナ</p> <p>ウィンナー</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>パン みずあめ さとう でんぷん コーンスターチ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>マカロニ さとう</p> <p>たまねぎ だいこん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>しょうゆ</p> <p>コンソメ チキンガラスープ</p>	711 kcal 25.3 g 30.4 g 2.7 g	856 kcal 30.4 g 34.9 g 3.5 g	
<p>「春はあけぼの」のフレーズで始まる枕草子の一節があります。あけぼのとは、夜明け始めることで、その頃の空のような淡いオレンジ色、あけぼの色と言います。すりおろしたにんじんとマヨネーズであけぼの色を表した料理です。</p>	7月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉のあけぼの焼き</p> <p>切干大根とひじきの煮物</p> <p>白菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく(みそ)</p> <p>とりにく</p> <p>あつあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>きりぼしだいこん ししいだけ えだまめ こんにゃく しょうが</p> <p>はくさい えのきだけ ねぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	644 kcal 27 g 21.9 g 1.8 g	809 kcal 32.8 g 25.7 g 2.2 g	
<p>春巻きは、中国料理の一つで、立春の頃にとれる野菜を包んだことが名前の由来です。中国では立春に春巻きを食べる風習があり、春の訪れを喜び、幸せを願う縁起物とされています。</p>	10月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>チンジャオロース</p> <p>中華風クリームコンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ふたにく だいず</p> <p>ふたにく</p> <p>たまご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>キャベツ もやし たまねぎ でんぷん はるさめ こむぎこ</p> <p>たまねぎ だけのこと もやし にんにく しょうが</p> <p>コーン たまねぎ でんぷん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	614 kcal 20.7 g 16.1 g 1.6 g	775 kcal 25.1 g 18.7 g 2.1 g	
<p>だいこん、ごぼう、にんじん、さつまいもなどの根菜類は、寒い時期に旬を迎える冬野菜です。夏野菜に比べ水分が少ないため、体を冷やしにくいと言われていいます。しょうがは、日本に昔から伝わる香味野菜で、血行を良くし、体を温める働きがあります。</p>	12月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>なめこの塩昆布あえ</p> <p>根菜のぼかぼか汁</p> <p>はるか(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけ</p> <p>こんぶ</p> <p>ふたにく とうふ あぶらあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>なめこ もやし はくさい</p> <p>だいこん ごぼう ふなしめじ ねぎ こんにゃく しょうが</p> <p>はるか</p>	<p>しお</p> <p>めんつゆ しお しょうゆ</p> <p>さけ</p>	627 kcal 27.4 g 17.9 g 1.5 g	796 kcal 33.5 g 20.6 g 2 g	
<p>ちゃんぽんめんは長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんとは、いろいろなものを混ぜ合わせるという意味で、給食では10種類以上の具材を入れて作ります。めんを袋の上から食べやすい大きさにし、少しす汁の中に入れて食べましょう。</p>	13月	<p>中華めん 牛乳</p> <p>ポークシュウマイ(2個)</p> <p>海藻の中華サラダ</p> <p>ちゃんぽんスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>ふたにく えび いか かまぼこ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>めん</p> <p>さとう こむぎこ パンこ</p> <p>でんぷん</p> <p>キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが</p>	<p>しお こしょう</p> <p>す ドレッシング しお</p> <p>ごまあぶら</p> <p>しょうゆ ちゅうかだし しお チキンガラスープ</p>	592 kcal 26.6 g 18.5 g 1.8 g	710 kcal 31.8 g 21.7 g 2.2 g	
<p>シチューの中にはハート形のにんじんが入っています。当たるといいことがあるかも!?奥州市産のりんごを入れて作ったカップケーキは給食センターの手作りです。バレンタインに給食からハッピーをお届けできますように♪</p>	14月	<p>キャロットピラフ 牛乳</p> <p>ウィンナーのガーリックソテー</p> <p>ハッピー♡シチュー</p> <p>バレンタインのアップルケーキ</p>	<p>とりにく</p> <p>ウィンナー</p> <p>とりにく</p> <p>たまご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>キャベツ たまねぎ にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごめ こむぎこ さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>バター チョコレート</p>	783 kcal 24.3 g 24.3 g 2.8 g	kcal g g g	
<p>めかぶはわかめの根元の部分です。細かく切るとコリコリとねばねばの食感がたのしみです。早採りわかめが旬を迎えています。採れたては茶色ですがお湯に入るとあっという間に緑色になります。早春ならではの味わいです。</p>	17月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の黒酢ソース</p> <p>だいこんのそぼろ煮</p> <p>白菜とめかぶのみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>とらふ あぶらあげ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>はくさい ねぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	638 kcal 27.3 g 16.9 g 1.9 g	795 kcal 32.9 g 19.2 g 2.5 g	

※価格高騰対応として、食材および米購入代の一部に国の「重点支援地方交付金」を活用しています

2月	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						おも ちょうみりょう 主な調味料	基準値	
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I3歳~650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I3歳~830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
	18火	<p>暦の上では冬から春へ。食材から少しずつ春をお届けします。「はるか」は、日向夏のDNAを受け継いだ、平成生まれのかんきつ類です。酸味が少なく優しい甘みが特徴です。名前からも春を感じられますね。</p> <p>今年度最後の奥州っ子給食は「前沢牛」を賞沢にステーキでいただきます。給食センター特製の和風ソースをかけてお届けします。地元のおいしさを子どもたちに届けたい、というたくさんの方の思いがこもった奥州っ子給食。1年間、奥州の魅力を感じることができましたか？</p>	<p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>さばのしょうがじょうゆ焼き</p> <p>野菜ののり酢あえ</p> <p>塩ちゃんこ</p> <p>はるか(小学校)</p>	<p>さば</p> <p>ツナ</p> <p>とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>のり</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>キャベツ もやし</p> <p>はくさい えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ</p> <p>はるか</p>	<p>こめ</p>	<p>しょうゆ みりん さけ</p> <p>しょうゆ す</p> <p>さけ しょうゆ しお しろだし こしょう</p>	<p>676 kcal</p> <p>23.2 g</p> <p>23 g</p> <p>1.8 g</p>	<p>833 kcal</p> <p>27.3 g</p> <p>26.9 g</p> <p>2.3 g</p>	
	19水	<p>奥州っ子給食 ~奥州市自慢の「前沢牛」を味わおう~</p> <p>ごはん 奥州市産飲むヨーグルト</p> <p>前沢牛ステーキ(2切)</p> <p>かりぼりあえ</p> <p>にらたまみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>たまご</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>にんじん</p> <p>にら</p>	<p>りんご しょうが にんにく たまねぎ</p> <p>キャベツ きゅうり だいこん</p> <p>たまねぎ えのきだけ しいたけ</p>	<p>こめ</p>	<p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお しょうゆ</p>	<p>617 kcal</p> <p>25 g</p> <p>13.9 g</p> <p>1.9 g</p>	<p>776 kcal</p> <p>30.9 g</p> <p>17.1 g</p> <p>2.6 g</p>		
	20木	<p>食事に赤、白、黄、緑、黒の5色をそろえると、いろいろな種類の食材をとることができ、自然と栄養バランスを整えやすくなります。いろいろ意識しながら食事できるといいですね。</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>ガーリックチキン</p> <p>チーズ入りジャーマンポテト</p> <p>ほうれん草とベーコンのスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ウィンナー</p> <p>ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれん草</p>	<p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>はくさい</p>	<p>パン</p>	<p>しょうゆ しお</p> <p>しょうゆ</p> <p>コンソメ</p> <p>コンソメ</p>	<p>617 kcal</p> <p>27.6 g</p> <p>18.9 g</p> <p>2.5 g</p>	<p>753 kcal</p> <p>33.6 g</p> <p>22.1 g</p> <p>3.2 g</p>		
	21金	<p>日本にカレーが伝わったのは明治時代のこと。洋食屋さんに「ライスカレー」として登場すると人気が高まりました。今では国民食とも言われるカレー。給食のカレーを毎月楽しみにしてくれる人もいます。今月は海の恵みのうま味が詰まったシーフードカレーです。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>のり塩ポテトコロケ</p> <p>シーフードカレー</p> <p>カラフル白玉ポンチ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいす</p> <p>いか えび</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あおのり</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パイナップル</p>	<p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p>	<p>こめ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>758 kcal</p> <p>23.9 g</p> <p>19.3 g</p> <p>2 g</p>	<p>951 kcal</p> <p>28.9 g</p> <p>22.6 g</p> <p>2.6 g</p>		
	25火	<p>いわしに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳細胞を活性化し、頭の回転をよくする働きがあります。発芽玄米に含まれるギャバという成分には、ストレスをやわらげる効果があります。テスト前に食べるとよい結果につながるかもしれませんね。</p> <p>発芽玄米ごはん 牛乳</p> <p>いわしのオレンジ煮</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>わかめ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>オレンジ</p> <p>はくさい</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p>	<p>こめ</p>	<p>しょうゆ</p> <p>さけ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>668 kcal</p> <p>28.4 g</p> <p>16.3 g</p> <p>1.9 g</p>	<p>785 kcal</p> <p>33.2 g</p> <p>18.6 g</p> <p>2.4 g</p>		
	26水	<p>ビビンバの「ビビン」は韓国語で混ぜる、「バ」はごはんという意味です。ビビンバの具をごはんに混ぜて食べましょう。日本でなじみの冷麺も韓国に由来する料理です。日本人の口に合うようにアレンジされ、盛岡冷麺は全国的にも有名になっています。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ビビンバの具</p> <p>れいめんサラダ</p> <p>わかめたまごスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ハム</p> <p>たまご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>わかめ</p>	<p>たまご</p> <p>たまご</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p>	<p>こめ</p>	<p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>617 kcal</p> <p>21.8 g</p> <p>16.8 g</p> <p>2.3 g</p>	<p>773 kcal</p> <p>26.1 g</p> <p>19.1 g</p> <p>2.8 g</p>		
	27木	<p>チーズは牛乳から水分を除いて固めたものです。成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質などの栄養成分が凝縮されているので、少しの量で多くの栄養をとることができます。食事にうまく取り入れていきたいですね。</p> <p>テーブルロールパン 牛乳</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>花野菜のいりどりサラダ</p> <p>リボンマカロニスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ハム</p> <p>ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>パセリ</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p>	<p>パン</p>	<p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>699 kcal</p> <p>28.6 g</p> <p>26.6 g</p> <p>3.2 g</p>	<p>854 kcal</p> <p>34.4 g</p> <p>31.7 g</p> <p>4 g</p>		
	28金	<p>勉強、スポーツ、それぞれの目標に向かってがんばっているすべてのみなさんを給食で応援です。一つ一つのメニューに願いが込められています。献立表に紹介があるのでぜひ読んでみてください。よくかんで食べることで、脳の働きがよくなるので、効果もアップしますよ。</p> <p>受験応援給食 ~目標に向かってがんばるすべてのみなさんにエール!~</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>みそカツ</p> <p>なっとうあえ</p> <p>桜咲くすまし汁</p> <p>いよかんゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>なっとう</p> <p>かまぼこ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>いよかん</p>	<p>はくさい</p> <p>はくさい</p> <p>はくさい</p> <p>はくさい</p>	<p>こめ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>714 kcal</p> <p>28.6 g</p> <p>19.6 g</p> <p>2.3 g</p>	<p>883 kcal</p> <p>34.6 g</p> <p>22.6 g</p> <p>3 g</p>	

食べて脳力アップ! ~28日は受験応援給食~

中学3年生は受験を控えている人が多くいると思います。受験生もそうでない人も、すべてのみなさんのがんばる力になるように、給食で応援します!

★ごはん
脳の栄養源「ブドウ糖」を補給するために欠かせません。不足すると、思考力が低下したり、集中力がなくなったりするので普段からしっかり食べたいですね。

★牛乳
脳神経を安定させるカルシウムが豊富です。牛乳や乳製品を意識してとりましょう。

★みそカツ
豚肉のビタミンB1には体の疲れをとり、回復させる働きがあります。「勝つ」にかけて縁起かたぎです。

★なっとうあえ
大豆製品には、記憶力を高める「レシチン」が多く含まれています。なっとうのように粘り強くがんばれますように。

★桜咲くすまし汁
「桜咲く」は、積み重ねてきた努力が花開くおめでたい意味合いです。桜のかまぼこと「春の輝き」というなばなも入ります。希望に満ちた春になりますように。

★いよかんゼリー
「いい予感」のいよかん。かんきつ類は免疫力を高めるビタミンCが豊富で、コンディションを整えるのに役立ちます。

脳力アップにうれしい♪ 給食メニュー クッキング

なっとうあえ(4人分)

【材料】
ほうれん草 100g
(チンゲンサイ等の青菜)
はくさい 100g
もやし 100g
にんじん 30g
ねぎ 20g
ひきわりなっとう 60g
チーズ 20g
めんつゆ 適量

【作り方】
①ねぎは小口切り、ほうれん草とはくさいは食べやすい大きさに切る。
②チーズは5mm角にする。
③野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水を切る。
④野菜となっとう、チーズをあわせ、めんつゆをあえる。

★なっとうのレシチンで記憶力アップが期待できます。脳のエネルギー源となるごはんと一緒に食べるのがおすすめです。
★野菜のビタミン類は、体のコンディションを整えます。
★分量はお好みで調整してください。

◎1月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	キャベツ	茨城県	万能ねぎ	宮城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	赤ピーマン	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	はるの種菜(なばな)	奥州市	黄ピーマン	宮城県
納豆	奥州市胆沢	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	もやし	福島県
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	ぶなしめじ	長野県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	えのきたけ	宮城県
豚肉	岩手県	じゅうね(えごま)	奥州市衣川	大根	千葉県	みつば	宮城県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	でこぼん	熊本県
牛肉	奥州市前沢			にんじん	千葉県		
あかうお	アラスカ			にら	栃木県		
さば	ノルウェー			きゅうり	宮城県		
				ねぎ	山形県		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎2月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	千葉県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	山形県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	岩手県	春菊	奥州市
豚肉	岩手県			大根	千葉県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	えのきたけ	宮城県
牛肉	奥州市	体をつくる		にんじん	千葉県	なめこ	宮城県
いわし	北海道	赤魚	アラスカ	にら	栃木県	オレンジ	オーストラリア
鮭	チリ	大豆	日本	なばな	奥州市	りんご	奥州市
さば	ノルウェー	納豆	岩手県	赤・黄ピーマン	宮城県	はるか	愛媛県

※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載していま