

2月こんだて予定表 No.1



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ	
4 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		まだまだ、寒さのきびしい日が続きます。栄養バランスのよい食事をしっかりととり、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ		
	いわしのうめに	いわし	さとう	うめ		
	ヤーコンいため	ぶたにく	ごま こめあぶら	ヤーコン にんじん ピーマン こんにやく		
648kcal	ふくまめ	だいず				
5 (火)	きんめまいごはん		きんめまい		<朝ごはん> 朝ごはらは、午前中の活動の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと頭がボーっとしたり、体がフラフラになったりします。成長期のみなさんは、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめスープ	なると(すけそうだら)	はるさめ	はくさい しいたけ ねぎ		
	ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい にんにく		
	まめもやしのナムル	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	まめもやし ほうれんそう にんじん		
610kcal						
6 (水)	せわりコッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		<大豆> 豆にはたんぱく質や食物せんい、ビタミンB、カルシウム、鉄等が含まれています。特に、どの豆にも多く含まれているのが食物せんいです。また、大豆には脂質も多くふくまれていて、油の原料にもなっています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー	とりにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こめあぶら こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ		
	フランクフルト	フランクフルト(ぶたにく)	さとう	トマト		
	フレンチサラダ		あぶら さとう	なばな キャベツ にんじん とうもろこし		
718kcal	りんご			りんご		
7 (木)	まめまめそぼろごはん	だいず とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう	えだまめ にんじん しょうが	<大豆> 豆にはたんぱく質や食物せんい、ビタミンB、カルシウム、鉄等が含まれています。特に、どの豆にも多く含まれているのが食物せんいです。また、大豆には脂質も多くふくまれていて、油の原料にもなっています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい(こむぎこ)	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		
	キャベツのごまドレッシングサラダ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	キャベツ こまつな		
	652kcal	いよかん				いよかん
8 (金)	*むぎごはん		こめ むぎ		<風邪予防> かぜを予防するためには、すききらいをせず何でも食べることが大切です。たんぱく質やビタミン類はかぜの予防に効果があると言われていています。納豆や魚、野菜、果物を積極的に食べましょう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ チンゲンサイ もやし ねぎ		
	さんまカレー-たつたあげ	さんま	かたくりこ こめあぶら さとう			
	659kcal	だいこんのそぼろに	とりにく	こめあぶら		だいこん にんじん こまつな こんにやく
12 (火)	きんめまいごはん		きんめまい		<風邪予防> かぜを予防するためには、すききらいをせず何でも食べることが大切です。たんぱく質やビタミン類はかぜの予防に効果があると言われていています。納豆や魚、野菜、果物を積極的に食べましょう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめじる	わかめ みそ	ふ	はくさい ねぎ		
	さけのごまやき	さけ	ごま	しょうが		
	614kcal	ごもくまめ	だいず あつあげ とりにく	さとう こめあぶら		ごぼう にんじん こんにやく しいたけ
13 (水)	うどん		うどん		<だいこん> だいこんは、根の部分だけでなく葉にも栄養が豊富で、昔から食べられてきた野菜です。切干大根はきれいに洗ってから、細く切り、干して乾燥させたものです。ほかに、たくあん漬やぬか漬など、いろいろな方法で、大根を保存してきました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレースープ	とりにく あぶらあげ	かたくりこ こめあぶら こめこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ		
	ゆでたまご	たまご				
	673kcal	ひじきサラダ	ひじき まぐろ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう		だいこん こまつな とうもろこし
14 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		<だいこん> だいこんは、根の部分だけでなく葉にも栄養が豊富で、昔から食べられてきた野菜です。切干大根はきれいに洗ってから、細く切り、干して乾燥させたものです。ほかに、たくあん漬やぬか漬など、いろいろな方法で、大根を保存してきました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが		
	とりにくのしおこうじやき	とりにく	ごま かたくりこ	ねぎ にんにく		
	652kcal	きりぼしだいこんいため	こんぶ さつまあげ(すけそうだら)	こめあぶら さとう		だいこん にんじん こんにやく えだまめ
15 (金)	*むぎごはん		こめ むぎ		<はしの持ち方> はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。正しい持ち方ができているかチェックしてみましよう。上手に使えるように練習してみましよう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくスープ	かまぼこ わかめ		キャベツ しいたけ にんじん ねぎ		
	662kcal	あかうおのたつたあげ	あかうお	こめあぶら かたくりこ		しょうが
	カレーきんぴら	ぶたにく だいず	こめあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン		
18 (月)	わかなごはん	わかめ	こめ むぎ	だいこんな	<はしの持ち方> はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。正しい持ち方ができているかチェックしてみましよう。上手に使えるように練習してみましよう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		チンゲンサイ だいこん ねぎ		
	625kcal	ほっけのてりやき	ほっけ	しょうが		
	じゃがいものしおこうじいため	ベーコン	じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく ピーマン しょうが		
19 (火)	*きんめまいごはん		きんめまい		<はしの持ち方> はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。正しい持ち方ができているかチェックしてみましよう。上手に使えるように練習してみましよう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	690kcal	はっぼうさい	ぶたにく いか えび	かたくりこ ごまあぶら		はくさい だけ の にんじん チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるさめ こめ ショートニング こめあぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが		
	ほうれんそうのからしあえ	しらすぼし	さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん		
	いよかん			いよかん		

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

2月こんだて予定表 No.2



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ
20 (水)	☆たんじょうかいきゅうしょく☆ まるパン				<奥州っ子給食> 奥州っ子給食は、奥州市で作られた食材がたくさん入った給食です。奥州市等から補助をいただいで、提供しています。今回はパイオニア牧場さんの奥州牛を使ったメニューが登場します。
	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		
	コンソメスープ	ぎゅうにゅう		だいこん にんじん しめじ たまねぎ	
	チキンピカタ	ベーコン		トマト	
	マカロニサラダ	とりにく たまご チーズ	こむぎこ さとう	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	
	♪どちらかえらびましよう♪	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
	ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ	
697kcal	ラ・フランスゼリー		さとう	ラ・フランス	
21 (木)	☆奥州っこきゅうしょく☆ *むぎごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ	
	ぎゅうにくのうまに	おうしゅうぎゅう	さとう こめあぶら	ごぼう はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ	
	なばなサラダ	ハム わかめ	ごま さとう ごまあぶら	なばな もやし	
635kcal	りんご			りんご	
22 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		<なばな> 旬の野菜「なばな」を野菜キューピットの会さんから納品していただきます。春の輝きという岩手県のオリジナル品種で葉の部分はもちろん茎の部分もおいしく食べられます。苦みがなく甘いのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのすましじる	とうふ わかめ	ふ	えのきだけ ねぎ	
	ほきのみそマヨネーズやき	ほき みそ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん	
606kcal	キャベツのそぼろいため	ぶたにく	ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが	
25 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのみそじる	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	
	あじのあますあんかけ	あじ	こめかたくりこ こめあぶら さとう		
651kcal	ひじきいため	ひじき とりにく	こめあぶ さとう	にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ	
26 (火)	☆姉妹都市を味わう日☆ *むぎごはん		こめ むぎ		<ハスカップ> 姉妹都市の北海道厚真町の特産品であるハスカップ。栽培面積が日本一の生産地です。ハスカップは、黒むらさき色の小さい実ですが、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。給食では、厚真町のハスカップを使ったデザートが登場します。お楽しみに！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうにゅうなべ	あつあげ とうにゅう こうやとうふ みそ	ごまあぶら	はくさい にんじん ねぎ しいたけ しょうが	
	ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	ごま こめあぶら さとう	もやし にら にんじん たまねぎ	
	こんにゃくサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ とうもろこし こんにゃく	
	696kcal	ハスカップケーキ	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	
27 (水)	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ころとう ショートニング		700kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
	とりにくのコーフレークやき	とりにく チーズ	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ		
	チリコンカン	ぶたにく	オリーブオイル	いんげんまめ たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく	
700kcal	いよかん			いよかん	
28 (木)	きんめまいごはん あじつけのり	のり	きんめまい		<こまつな> 小松菜は栄養価が高く、冬野菜の中でも優等生です。成長期に必要な栄養素が含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきたまじる	たまご	かたくりこ	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	
	さばのみそやき	さば みそ	さとう	しょうが	
	646kcal	こまつなのごまあえ		ごま さとう	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

◎1月分使用食品(産地)														
※使用した食材の産地をお知らせします。														
種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地			
黄の食品	米	奥州市(H30産)	赤の食品	ぶた肉	岩手県	さつまあげ	アメリカ	緑の食品	たまねぎ	北海道	もやし	岩手県	ぼんかん	愛媛県
	麦	日本		とり肉	岩手県	ちくわ	アメリカ		にんじん	千葉県 茨城県	ピーマン	茨城県	りんご	奥州市
	小麦粉	岩手県 カナダ		豆腐	奥州市	鮭	北海道		はくさい	奥州市	しめじ	長野県	みかん	長崎県
	砂糖	日本		油揚げ	岩手県	赤魚	アメリカ		きゃべつ	岩手県	しょうが	九州	パイナップル	タイ
	じゃが芋	奥州市		ウインナー	千葉県	鯖	ノルウエー		干しいたけ	九州	とうもろこし	北海道		
	ごま	ミャンマー		ベーコン	岩手県	ぶり	鳥取県		ほうれん草	岩手県	チンゲンサイ	奥州市		
	春雨	タイ		ハム	岩手県	さわら	韓国		しいたけ	奥州市 岩手県	にんにく	長野県		
	マカロニ	カナダ		卵	奥州市・岩手県				こまつな	岩手県	かぼちゃ	北海道		
	卵麺	岩手県		味噌	奥州市・岩手県				ねぎ	奥州市	なばな	奥州市		
	ひえ	岩手県		わかめ	岩手県				なめこ	奥州市	えだまめ	九州		
	あわ	岩手県		牛乳	岩手県				だいこん	奥州市 千葉県	きゅうり	宮城県		
	はとむぎ	岩手県		大豆	岩手県 北海道				ごぼう	岩手県 青森県				
	きび	岩手県		チーズ	北海道				トマト	アメリカ				
	じゅうね	岩手県		ひじき	三重県				えのきだけ	岩手県				

◎2月分使用食品(産地予定)														
※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。														
種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地			
黄の食品	米	奥州市(H30産)	赤の食品	ぶた肉	岩手県	さつまあげ	アメリカ	緑の食品	たまねぎ	北海道	もやし	岩手県	ぼんかん	愛媛県
	麦	日本		とり肉	岩手県	ちくわ	アメリカ		にんじん	千葉県	ピーマン	奥州市	りんご	奥州市
	小麦粉	岩手県 カナダ		豆腐	奥州市	鮭	北海道		はくさい	奥州市	しめじ	長野県	いよかん	愛媛県
	砂糖	日本		油揚げ	岩手県	赤魚	アメリカ		きゃべつ	岩手県	しょうが	九州	ハスカップ	北海道
	じゃが芋	奥州市		ウインナー	千葉県	鯖	ノルウエー		干しいたけ	九州	とうもろこし	北海道		
	ごま	ミャンマー		ベーコン	岩手県	鱈	北海道		ほうれん草	岩手県	チンゲンサイ	奥州市		
	春雨	タイ		ハム	岩手県	さんま	岩手県		しいたけ	奥州市	にんにく	長野県		
	マカロニ	カナダ		卵	奥州市・岩手県	ほっけ	アラスカ		こまつな	岩手県	かぼちゃ	北海道		
	せんべい	岩手県		味噌	奥州市・岩手県	あじ	ニュージーランド		ねぎ	奥州市	なばな	奥州市		
				わかめ	岩手県	ほき	ニュージーランド		なめこ	奥州市	えだまめ	九州		
				牛乳	岩手県				だいこん	岩手県	きゅうり	宮城県		
				大豆	岩手県 北海道				ごぼう	岩手県				
				チーズ	北海道				トマト	アメリカ				
				ひじき	三重県				えのきだけ	岩手県				

※食材は当日納入になってますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※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。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。