

1月こんだて予定表 No.1



奥州市立真城学校給食センター

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
18 (金)	◎姉体小給食なし				新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切に、この1年も健康で、元気に過ごしましょう。
	*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		だいこん にんじん なめこ ねぎ	
	あかうおのてりやき	あかうお		しょうが	
	きんぴらごぼう りんご	さつまあげ(すけそうだら) だいす	さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく りんご	
606kcal					
21 (月)	*むぎごはん あじつけのり	のり	こめ むぎ		<うの花> うの花に使われているおからは、豆腐のしぼりかすですが、大豆の栄養や食物せんいたつぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひきなじる	あぶらあげ こうやとうふ みそ		だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	
	さばのごまやき	さば	ごま	しょうが	
	うのはな	おから さつまあげ(すけそうだら)	さとう こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ こんにゃく	
669kcal					
22 (火)	*むぎごはん		こめ むぎ		<じゃがいも> ・じゃがいもは、ビタミンCやカリウムも多くふくまれ、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも こめ さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	
	かりぼりあえ	こんぶ	ごま	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん パイナップル りんご	
700kcal					
23 (水)	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ころさとう ショートニング		<ほうれん草> ほうれん草は、1年中食べられるようになりましたが、もともとは冬に育つ野菜です。カロテンだけでなく、鉄分やカリウムを多くふくみます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	
	とりにくのチーズやき	とりにく チーズ	かたくりこ		
	マカロニソテー	ウインナー	マカロニ オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく	
682kcal	ぼんかん			ぼんかん	
24 (木)	*むぎごはん		こめ むぎ		<学校給食週間> 1/24~30は、全国学校給食週間です。私たちの住む奥州市は、おいしい食材・食文化にめぐまれています。給食週間中も奥州市の食材をたくさん使っています。お米・卵・なばな・りんご等、お楽しみに！また、奥州なべ給食は奥州市等から補助金をいただいています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	らんめんとろみなべ	たまご	こむぎこ かたくりこ	なめこ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	
	こうやとうふのあげだし	こうやとうふ	こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが	
	だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく だいす	さとう こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく	
674kcal	りんごゼリー		さとう	りんご	
25 (金)	きんめまいごはん		きんめまい		<果報だんご汁> ・行事食や季節の料理には、昔の人たちの知恵や願い、喜びがたくさんこめられています。これからも伝えていきたいですね。26日の果報だんご汁の中には「はぎ」の枝が入っているものがあります。その団子が当たれば「果報」(よいこと)がさずかると伝えられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おうしゅうはっと	あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	
	さわらのみそやき	さわら みそ		しょうが	
	なっとうあえ	なっとう チーズ		はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ	
616kcal					
28 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		<かぼちゃコロッケ> ・姉妹都市の長沼町は北海道の夕張群にあります。野菜の栽培が盛んです。かぼちゃコロッケと一緒に、江刺産のりんごジュースや愛菜部さんから届いた白菜がたっぷり入ったクリーム煮が登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おうしゅうすきやきなべ	おうしゅうぎゅう やきとうふ	さとう こめあぶら	はくさい えのきだけ ごぼう ねぎ	
	たまごやき	たまご	さとう かたくりこ あぶら		
	きりほしだいこんサラダ	わかめ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ なばな	
651kcal	りんご			りんご	
29 (火)	ざっこくごはん		こめ むぎ ひえ はとむぎ くるまい あわ きび		<かぼちゃコロッケ> ・姉妹都市の長沼町は北海道の夕張群にあります。野菜の栽培が盛んです。かぼちゃコロッケと一緒に、江刺産のりんごジュースや愛菜部さんから届いた白菜がたっぷり入ったクリーム煮が登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かほうだんごじる	とりにく あぶらあげ	もちごめ かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	
	さけのじゅうねやき	さけ みそ	じゅうね さとう	しょうが	
	すきこんぶのいために	こんぶ ちくわ(すけそうだら) だいす	さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん こんにゃく	
683kcal					
30 (水)	☆たんじょうかいきゅうしょく☆				<かぼちゃコロッケ> ・姉妹都市の長沼町は北海道の夕張群にあります。野菜の栽培が盛んです。かぼちゃコロッケと一緒に、江刺産のりんごジュースや愛菜部さんから届いた白菜がたっぷり入ったクリーム煮が登場します。
	まるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		
	りんごジュース			りんご	
	はくさいのクリームに	ベーコン だっしふんにゅう チーズ	こめこバター さとう かたくりこ	はくさい しめじ たまねぎ	
	ながぬまちょうかぼちゃコロッケ	ぶたにく	ごまあぶら こむぎこ バター さとう	かぼちゃ たまねぎ	
	たまごとキャベツのサラダ	たまご	こめあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん ほうれんそう	
	♪どちらかえらびましょう♪				
ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう	さとう			
712kcal	プリン	ぎゅうにゅう たまご	さとう		
31 (木)	ごもくとりめし	とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら	ごぼう にんじん しいたけ	<ぶり> ぶりは成長すると体の長さが1m、体重が10kgほどの大きな魚です。たんぱく質や、良質な脂質がふくまれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめのみそしる	わかめ みそ		もやし はくさい ねぎ	
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう	しょうが	
	ごもくあえ	ちくわ(すけそうだら)	さとう ごまあぶら	だいこん にんじん なばな えのきだけ	
626kcal					

◎12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	レモン	イタリア
	麦	日本		とり肉	岩手県	ちくわ	アメリカ		にんじん	北海道	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	ほき	ニュージーランド		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	たら	アメリカ		きゃべつ	岩手県	しょうが	九州	いちご	チリ
	じゃが芋	奥州市		フランクフル	千葉県	いわし	北海道		干しいたけ	九州	とうもろこし	北海道	ゆず	高知県
	ごま	ミャンマー		ベーコン	岩手県	鯖	ノルウエー		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	ぶり	鳥取県		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	めばる	韓国		こまつな	岩手県	ヤーコン	岩手県		
	うどん	岩手県		味噌	奥州市・岩手県				ねぎ	奥州市	にら	栃木県		
	チョコレート	アフリカ		わかめ	岩手県				なめこ	奥州市				
				牛乳	岩手県				だいこん	奥州市				
				大豆	岩手県 北海道				ごぼう	青森県				
		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							

◎1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	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	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				
	はとむぎ	岩手県		大豆	岩手県 北海道				ごぼう	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							

※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。