

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、体質にかりにくくする)	食育メモ
1 (火)	◎羽田小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう にらたまじる あげだしとうふ じゃがいものしおこうじいため きよみオレンジ		こめ むぎ		新学期が始まって1か月がたち、いろいろなことに少しずつ慣れてきましたか?新ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけたいですね。
2 (水)	たけのこごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる めばるのしおこうじやき きりほしだいこんサラダ かしわもち	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ めばる まくろ	こめ さとう あぶら いたふ こめ ごま さとう ごまあぶら こめこ あずき さとう	たけのこ にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ しょうが だいこん キャベツ にんじん	
7 (月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのみそじる かつおのこうみあげ ごぼうとだいこんのいために みしょうかん	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ みそ かつお ぶたにく だいす	こめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめあぶら	もやし ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん こんにゃく みしょうかん	< 食器 > みなさん、食事をするとき正しい位置に食器を置いて食べていますか?ごはんは左側、汁物は右側に置いて食べてください。そして食べる姿勢にも注意してください!
8 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ぶたにくのごまみそやき ごもくあえ	ぎゅうにゅう なるとけけそうだら ぶたにく みそ ちくわげけそうだら	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら ごま さとう さとう こめあぶら	にら ししいたけ にんじん ねぎ ごまつな にんじん えのきだけ だいこん	
9 (水)	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ とりにくのフレイクやき フレンチサラダ あまなつ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	こむぎこ さとう マーガリン マカロニ こめあぶら マヨネーズ コーン フレイク パン こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり あまなつ	< たけのこ > 食べ物が一番おいしい時期を「旬(しゅん)」と言います。特に、生の新鮮なたけのこは今の、その香りや歯ごたえをよく味わって食べてください。
10 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそじる さばのてりやき たけのここうまに	ぎゅうにゅう みそ さば あつあげ	こめ むぎ ふ さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが たけのこ にんじん こんにゃく しめじ	
11 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かりぼりあえ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ むぎ じゃがいも こめこめあぶら さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん きゅうり だいこん みしょうかん	< じゃがいも > ポテトサラダ、カレーなど目に見える料理だけでなく、春雨、かたくりなど多くの食べ物に使われています。「だんしゃく」、「メークイン」「べにあかり」、「インカのめざめ」などいろいろな種類があります。
14 (月)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう せんべいじる さわらのみそやき もやしのおかがあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ かつおぶし	こめ むぎ さとう せんべい ごま さとう	しそ だいこん にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	< 3つのグループ > 食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。 ・カや体温になる ・体をつくる ・体の調子を整えるから、偏りがないように組み合わせると栄養バランスがよくなります。
15 (火)	*むぎごはん ぎゅうにゅう いそスープ とりささみのしモンソースがけ キャベツのそぼろいため	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこにらわかめ とりにく	こめ むぎ さとう こめあぶら かたくり ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ しモン キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな しょうが	
16 (水)	☆たんじょうがいきゅうしよく☆ スネークパン ぎゅうにゅう やさしいスープ ようふうたまごやき マカロニのソテー ♪どちらかえらびましよう♪ パイナップルゼリー いよかんゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく チーズ ワインナー	こむぎこ さとう マーガリン さとう こめあぶら マカロニ オリーブオイル さとう さとう	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマト パイナップル 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。

※使用食品の産地・産地予定は奥州市ホームページに記載してありますのでそちらをご覧ください。



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、病気にかりにくくする)	食育メモ	
17 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		<p>< きよみオレンジ ></p> <p>日本のみかんとアメリカのオレンジをかけあわせてできたのが、きよみオレンジです。きよみをもとにこぼんやはるみ、せとかなど生まれています。ビタミンCを多く含み、風味がよくとてもジューシーです。</p> 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっほうさい	いか えび ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら	キャベツ にら ねぎ たまねぎ にんにく		
	にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん		
	805kcal	きゅうりのちゅうかあえ		ごま さとう ごまあぶら		
18 (金)	*むぎごはん		こめ むぎ		<p>< だし ></p> <p>給食のみそ汁は「煮干し」と「かつお節」、すまし汁は「昆布」と「かつお節」でだしをとっています。だしは日本独特のもので、日本料理にはかかせないものです。だしの「うまみ」という味は日本人が発見しました。</p>	
	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	たまねぎ にんじん ねぎ		
	さけのごまやき	さけ	ごま			
	637kcal	カレーさんびら	ぶたにく だいず	こめあぶら さとう		ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		
21 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		<p>< だし ></p> <p>給食のみそ汁は「煮干し」と「かつお節」、すまし汁は「昆布」と「かつお節」でだしをとっています。だしは日本独特のもので、日本料理にはかかせないものです。だしの「うまみ」という味は日本人が発見しました。</p>	
	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 こまつな ねぎ		
	たらのなんばんづけ	たら	かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ		
	656kcal	ひじきいため	ひじき だいず さとうあぶら(まろそうだら)	こめあぶら さとう		にんじん こんにゃく
	みしょうかん			みしょうかん		
22 (火)	◎黒石小給食なし				<p>< パン ></p> <p>どのパンでも必ず使う材料があります。それは小麦粉です。給食のパンに使われる小麦は岩手県産100%です。小麦の穀物のちからとゆきちからをブレンドしたものを使用しています。</p> 	
	むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうはるさめスープ	なると(すけそうだら)	はるさめ	チンゲンサイ しいたけ ねぎ		
	651kcal	まつかぜやき	とりにく たまご みそ	ごま パンこ さとう		たまねぎ にんじん
	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		
23 (水)	◎真城小給食なし				<p>< パン ></p> <p>どのパンでも必ず使う材料があります。それは小麦粉です。給食のパンに使われる小麦は岩手県産100%です。小麦の穀物のちからとゆきちからをブレンドしたものを使用しています。</p>	
	テーブルロールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも パンこ	トマト たまねぎ にんじん		
	688kcal	こめコグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ こめこ パター		たまねぎ パセリ
	ツナサラダ	まぐろ	さとう こめあぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー		
24 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		<p>< キヤベツ ></p> <p>キャベツは栽培される季節によってそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。まきがやわらかく、独特の香りや歯ごたえを束しめるのが、春キャベツです。今が旬の春キャベツをたっぷり味わってください。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なめこのすましじる		ふ	なめこ えのきだけ しいたけ ねぎ		
	621kcal	とりにくのこうみやき	とりにく			にんにく しょうが
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	じゃがいも さとう こめあぶら		たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが
25 (金)	*むぎごはん		こめ むぎ		<p>< キヤベツ ></p> <p>キャベツは栽培される季節によってそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。まきがやわらかく、独特の香りや歯ごたえを束しめるのが、春キャベツです。今が旬の春キャベツをたっぷり味わってください。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ		キャベツ えのきだけ ねぎ		
	610kcal	あじのみりんゆき	あじ			しょうが
		ちくげんに	とりにく だいず	さとう あぶら		ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		
29 (火)	*むぎごはん		こめ むぎ		<p>< ミートソース ></p> <p>ミートソースは約60kgの玉ねぎをよく炒めて使います。玉ねぎとねぎ、形も色も違いますが同じ仲間です。にらやにんにくも同じ仲間です。疲労回復や体力をつける働きがあります。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	618kcal	ちやしスープ	みそ			ちやし どうもろこし しいたけ ねぎ
		ほきのマヨネーズ焼き	ほき みそ	マヨネーズ(たまご)		たまねぎ にんじん
		はるさめいため	ぶたにく	はるさめ ごまあぶら		こまつな にんじん キャベツ しめじ にんにく
30 (水)	まめまめそぼろごはん	だいず とりにく	こめ むぎ さとう こめあぶら	えだまめ にんじん しょうが	<p>< ミートソース ></p> <p>ミートソースは約60kgの玉ねぎをよく炒めて使います。玉ねぎとねぎ、形も色も違いますが同じ仲間です。にらやにんにくも同じ仲間です。疲労回復や体力をつける働きがあります。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	634kcal	さわにわん	ぶたにく			だいこん にんじん ごぼう ちくめこ しいたけ ねぎ
		ちやしのごますあえ		ごま さとう		ちやし ビーマン どうもろこし
		みしょうかん				みしょうかん
30 (水)	スパゲティ		スパゲティ		<p>< ミートソース ></p> <p>ミートソースは約60kgの玉ねぎをよく炒めて使います。玉ねぎとねぎ、形も色も違いますが同じ仲間です。にらやにんにくも同じ仲間です。疲労回復や体力をつける働きがあります。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	704kcal	ミートソース	ぶたにく チーズ	こめあぶら さとう		たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト
		ゆでたまご		たまご		
	アスパラサラダ		さとう こめあぶら	アスパラガス キャベツ にんじん どうもろこし		