



# 7月「んだまびょう」

一関市第二西部学校給食センター No.1

※献立は、都合によって変更になります。

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal	
			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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日	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	
☆☆☆ 今日、少し早めの7月7日「七夕」にちなんだ給食です。お星様をいっぱいちりばめました！探してみてくださいね♪ ☆☆☆											
3月	減量ごはん		星のコロッケ (Pソース)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 片栗粉 水あめ	油	中濃ソース	673
			キラキラ七夕サラダ	チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン				青じそドレッシング	851
			冷やしソーメンスープ	鶏肉 かつお節	人参	モロヘイヤ オクラ 玉ねぎ ねぎ					かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩
4月	結びパン		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく			白ワイン 塩 からし粉 パジル コショウ	636
			ポテトサラダ	青大豆	人参	きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 コショウ	×	
			トマトとレタスのスープ	バナナ 卵 ベーコン	人参	トマト 人参 玉ねぎ レタス エリンギ パナナ レモン果汁	片栗粉			しょうゆ コンソメ コショウ	
5月	ごはん		さばの梅みそ焼き	さば (みそ)						梅干し 酒 みりん	628
			いそ和え	かつおぶし のり	小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	780	
			とん汁	豚肉 豆腐 (みそ)	人参	大根 ごぼう (ねぎ)	しらたき (じゃがいも)			煮干しだし 酒	
6月	ごはん		厚焼き卵のそぼろあんかけ	卵 鶏肉			ねぎ えのきだけ 干し椎茸	砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 塩 コショウ	658
			切干大根の炒め煮	さつま揚げ 青大豆	人参	ごぼう 切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	798	
			白菜のみそ汁	豆腐 (みそ) 油揚げ	人参	白菜 (ねぎ)	じゃがいも			煮干しだし	
7月	ごはん		アジフライ	あじ				小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	639
			オクラのおかか和え	かつお節	人参	オクラ キャベツ きゅうり			しょうゆ めんつゆ	814	
			あさりのみそ汁	オレンジ 豆腐 あさり (みそ) わかめ ぶりのり	人参	大根 (ねぎ) オレンジ				煮干しだし	
10月	ごはん		麻婆ナス	豚肉 (みそ)	人参	ピーマン なす ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 中華スープストック 豆板醤		
			バンサンスー	ハム	人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	634	
			豆腐とわかめのスープ	豆腐 わかめ	人参	キャベツ たけのこ (ねぎ)				中華スープストック しょうゆ 塩 コショウ	773
11月	食パン		チリコンカン	豚肉 大豆	人参	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが		油	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 豆板醤 コショウ	613	
			ブロッコリーのフレンチサラダ		人参	ブロッコリー パプリカ キャベツ きゅうり コーン			フレンチドレッシング	747	
			かぶのポトフ	チーズ ベーコン チーズ	人参	かぶの葉 かぶ 白菜 しめじ	じゃがいも			しょうゆ スープストック チキン コンソメ コショウ	
12月	減量ごはん		チーズオムレツ	卵 チーズ				砂糖 片栗粉	油	かつお節だし 酢 しょうゆ みりん 塩	717
			夏野菜のカレー	鶏肉 脱脂粉乳	人参	かぼちゃ トマト 人参 ピーマン 玉ねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ 中濃ソース	889	
			カリポリ和え	スイカ 大豆		キャベツ きゅうり えだ豆 だいこん なす れんこん しょうが なだまめ しそ スイカ		ごま	しょうゆ 塩		
少し早いですが、7月25日の「土用の丑の白」にちなんで、うなぎのかわりに「さんまの蒲焼」を献立に加えました！夏バテ知らずの体にしましょう！											
13月	ごはん		さんまのかば焼き	さんま			しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	684
			キャベツのごま酢和え	わかめ	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	846	
			じゃがいものみそ汁	豆腐 (みそ)	人参	大根 (ねぎ) えのきだけ	じゃがいも			煮干しだし	
14月	ごはん		中華飯の具	豚肉 ほたて いか	人参	白菜 (玉ねぎ) たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 中華スープストック	661	
			冷麺サラダ	鶏肉	人参	もやし (きゅうり) 白菜 大根	米粉めん 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 キムチの葉	803	
			中華スープ	豆腐 わかめ	人参	チンゲン菜 小松菜 人参 玉ねぎ たけのこ (ねぎ) しょうが		ごま油	しょうゆ 中華スープストック コショウ		
			杏仁豆腐				グラニュー糖 水あめ		杏仁露		

## 7月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「ねぎ」「曲がらねぎ」「キャベツ」「小松菜」「ほうれん草」「白菜」「にんじん」「じゃがいも」「大根」「玉ねぎ」「きゅうり」「トマト」「ピーマン」

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal
		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		
日曜日	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
18日	梅干しコッペ	セルフナポリタンサンド 夏色サラダ モロヘイヤのスープ	ベーコン 粉チーズ チーズ	人参、ピーマン、トマト、玉ねぎ	マッシュルーム パプリカ キャベツ、きゅうり	スパゲッティ、砂糖	油、バター	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、コショウ イタリアンドレッシング コンソメ、酒、塩、コショウ	644 818
19日	ごはん	松風焼 ほうれん草のごま和え かぶと小松菜のみそ汁	鶏肉、卵、青大豆、みそ、ひじき	人参、ほうれん草、小松菜、かぶの葉	玉ねぎ、コーン もやし、キャベツ かぶ、えのきだけ	パン粉、砂糖	ごま	酒、みりん しょうゆ 煮干しだし	640 783
20日	減量ごはん	鮭のマヨネーズ焼き かみかみサラダ せんべい汁、オレンジ	鮭、みそ、さきいか、茎わかめ	人参	きゅうり、切干大根 白菜、ねぎ、ごぼう、しめじ、干し椎茸、にんにく、オレンジ	砂糖	マヨネーズ、ごま	みりん、酒、塩、コショウ しょうゆ、酢 しょうゆ、かつおだし、酒、みりん	649 789
21日	ごはん	卵の花コロッケ きんぴらごぼう じゃがいもと油麩のみそ汁 グレープフルーツ	おから、ひじき、豚肉、豆腐、みそ	人参	ごぼう、玉ねぎ ごぼう、れんこん、干し椎茸 キャベツ、干し椎茸、曲がりねぎ	パン粉、小麦粉、米粉、じゃがいも、小麦	油、ごま	しょうゆ、塩 しょうゆ、酒、みりん、一味唐辛子 煮干しだし	644 796
24日	鶏ごぼう ごはん	(ごはんの具) ちくわの2色揚げ ほうれん草のゆず香和え えのきだけのみそ汁	鶏肉、油揚げ、ちくわ、チーズ、あおのり、かつお節、豆腐、みそ、油揚げ	人参、ほうれん草	ごぼう、たけのこ、えだ豆、干し椎茸 もやし、キャベツ、ゆず果汁	砂糖	油、ごま	しょうゆ、みりん、酒 カレー粉、塩 しょうゆ 煮干しだし	677 ×

### 夏野菜を 食べよう!

夏になると、いろいろなきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びて野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。旬のおいしい野菜で、パワーをつけましょう!

### ナス

暑いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。



### トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。



### かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実がでるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘り感を丈夫にしてくれます。



### ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。ビタミンAやビタミンCをとっても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。



## 6月の食材産地

※5月25日(木)、6月2日(金)、8日(木)、12日(月)、20日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	岩手	れんこん	茨城	しらたき、こんにゃく	群馬	いわし	日本 米国
しめじ	新潟	ピーマン	宮崎 高知	木綿豆腐	岩手 国産 米国	さば	岩手
エリンギ	新潟	パプリカ	韓国	油揚げ	岩手 国産 米国	かつお	日本
なめこ	宮城	かぼちゃ	メキシコ	大豆	岩手 国産	鮭	岩手
ほうれん草	一関	バナナ	フィリピン	青大豆	山形	鱈	秋田 千葉 鳥取
白菜	一関 茨城	オレンジ	アメリカ	納豆	宮城	しらす干し	愛媛
キャベツ	一関 岩手 千葉	グレープフルーツ	アメリカ	ごま	北南米	さきいか	国産
小松菜	一関	メロン	茨城	かたくり粉	国産	ベビーホタテ	国産
ごぼう	青森 群馬	ざくらんぼ	山形	ひじき	国産	あさり	国産
人参	一関 茨城	冷凍おろし生姜	国産	アーモンド	米国	あじ	国産
じゃがいも	長崎 千葉	冷凍おろしにんにく	国産	ふのり	愛媛	なると	米国
大根	一関	冷凍ホールコーン	北海道	わかめ	三陸	煮干しだし	千葉
セロリ	北海道	冷凍きぬさや	国産	のり	国産	さばだし	鹿児島
玉ねぎ	一関	冷凍ブロッコリー	メキシコ	めかぶ	岩手	液卵	国産
きゅうり	一関	冷凍むぎ枝豆	国産	茎わかめ	国産	みそ	一関
チンゲン菜	宮城	切干大根	宮崎	チーズ	オセアニア	牛乳	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関 岩手	干し椎茸	岩手	脱脂粉乳	北海道	米	一関
パセリ	北海道	トマトピューレ	一関	ヨーグルト	国産		
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	たけのこ水煮	徳島	豚肉	岩手		
かぶ	青森	りんごピューレ	岩手	鶏肉	岩手		
にら	一関 岩手	みかん缶	中国	ベーコン・ハム	岩手		