



# 7月こんだてよていひょう



☆暑さに負けない食事をしよう  
☆水分補給について考えよう

□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜 エネルギー (kcal) 小学校 中学校	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ	
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	脂肪		
3(月) 656 828	ごはん	とりにく鶏肉の南蛮漬け かみかみ和え なつやさい夏野菜のみそ汁 くだもの	とり肉		パプリカ ピーマン	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	さんおんとう ごむぎこ かたくりこ	油 ごま ごま油	しょうゆ さけ いちみつとうがらし しょうゆ す	<b>かみかみ和え</b> 毎月3のつく日は「かみかみ献立」の日です！今日のかみかみ和えには、いかやごぼうなどかみこたえのある材料を使用しているので、よくかんで食べましょう。
4(火) 675 843	コッペパン	むかし昔とうふのミートソース煮 やさい野菜のさっぱりサラダ クラムチャウダー	とり肉 音とうがし		トマト バジル	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ	さんおんとう じゃがいも 油	油 オリーブ油	さけ トマトケチャップ ソース しお しょうゆ す しお みりん	<b>クラムチャウダー</b> クラムチャウダーとは「二枚貝をつかった貝だくさんのスープ」という意味です。今日使用の二枚貝は「あさり」です。
5(水) 606 762	ごはん	あじの塩麹焼き すき昆布と豆の煮物 かきたま汁 ミニトマト【小・中2個】	あじ		にんじん ピーマン	大豆もやし ほししいたけ たけのこ えのきたけ	さんおんとう こんにゃく さんおんとう	油	さけ しおこうじ みりん しょうゆ さけ みりん 中華だし	<b>トマト</b> 「トマトが赤くなると、医者か青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。
6(木) 663 828	ごはん	スタービーフコロッケ ふくしんづあ福神漬け和え カレースープ デザート(星のソーダゼリー)	ぎゅう肉			たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 福神漬け	じゃがいも ごむぎこ こめこ かたくりこ	油	しお こしょう しお	<b>七夕</b> 今日は七夕献立です。今日の給食の中から、☆の形を探してみよう！そして、明日の夜はきれいな星が見られるといいですね。
7(金) 675 859	ごはん	とりにく鶏肉じゃが ごぼうサラダ にらのみそ汁	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ ごぼう きゅうり きりほしだいこん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	<b>にら</b> にらの原産地は中国で、3000年以上前から食用としていたと言われていいます。独特の香りには、殺菌作用や消化吸収を助ける働きがあり、肉の臭みを消すのにも役立ちます。
花泉中学校と桜町中学校は星のソーダゼリーがつかます。(内容は6日(木)と同じです。)										
10(月) 651 796	ごはん	こんさいい根菜入り鶏つくね こざかな小魚サラダ なまあ生揚げのみそ汁	とり肉		にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう 水あめ パンこ さんおんとう	油	しょうゆ しお ごま オリーブ油	<b>きゅうり</b> きゅうりはカッパの好物と言われるところから、寿司屋では「かっぱ」とも言われます。
11(火) 574 700	丸パン	ミルク(ココア) オムレツのトマトソースかけ ポテトのマスタードサラダ だいこんポトフ			トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり たけのこ きりほしだいこん	じゃがいも さとう かたくりこ	油	しお ココアパウダー かつお節だし りんご酢 しょうゆ みりん こしょう トマトケチャップ ソース しお	<b>ミルク(ココア)</b> 花泉小学校希望献立で、ミルクがあります。が、朝の献立にミルクをつけることでエネルギーが上がるため、栄養をつけました。上の「ふた」の部分を取り除き、牛乳を少し飲んで、量を減らした後に、ミルクを入れて、ふたを閉じて静かに混ぜるのがポイントです。
12(水) 754 941	ごはん	イカリングフライ【小・中2個】 かみかみサラダ なつやさい夏野菜のポークカレー くだもの	いか		にんじん	ごぼう きゅうり たけのこ きりほしだいこん	さんおんとう	油	しお ごまごま油	<b>花泉小 希望献立</b> 花泉小学校の6年生さんが考えてくれた献立です。気づけた点は「暑いときに食べたいもの」また、「豚肉はビタミンB群が入っているため、疲労回復のために選んだ」ということです。
13(木) 630 797	ごはん	ホキのねぎマヨ焼き れんこん炒め はくさいと豆腐のみそ汁	ホキ		パセリ	ねぎ しょうが 大豆もやし とうもろこし れんこん きくらげ	さんおんとう	マヨネーズ ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん テンメンジャン	<b>3のつく日は...</b> 今日は13日！3がつく日なので、かみかみ献立の日ですね！れんこん炒めは特によくかんで食べましょう！
14(金) 628 797	ごはん	まへー麻婆なす こめ米めんサラダ ちゅうふう中華風きのこたまごスープ	とり肉 みそ		にら にんじん	なす たけのこ ねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さんおんとう	ごま油 油	しょうゆ す	<b>チンゲンサイ</b> チンゲンサイの原産地は中国です。中国では青菜の6割の生産量を占めるほど一般的な野菜です。

**給食なしの日**

【永井小…毎日あります】 給食最終日：14(金)  
 【涌津小…10(月)、11(火)、21(金)、24(月)] 給食最終日：25(火)  
 【油島小…7(金)、18(火)、19(水)] 給食最終日：20(木)  
 【花泉小…7(金)、10(月)] 給食最終日：18(火)  
 【老松小…11(火)] 給食最終日：19(水)

【金沢小…毎日あります】 給食最終日：21(金)  
 【黄海小…4(火)] 給食最終日：19(水)  
 【花泉中…4(火)、5(水)、6(木)] 給食最終日：14(金)  
 【一関中…毎日あります】 給食最終日：25(火)  
 【桜町中…4(火)、5(水)、6(木)] 給食最終日：19(水)