



# 8月こんだてよていひょう

☆好き嫌いをしないで食べよう



口は岩手県産、○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	脂質	
21(月) 610 773	ごはん	なすのみそ炒め 米めんサラダ 豆腐の中華たまごスープ	ぶた肉	まぐろフレーク	にんじん ピーマン	なす たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく	かたくりこ	油	2学期が始まりました! 夏休みはいかがでしたか?毎日、元気に登校するためにも、早ね、早起きをして、朝ご飯をしっかり食べるように心がけましょう。
22(火) 524 643	丸パン	ホキのトマトソースがけ キャベツのピクルス 野菜スープ	ホキ		トマト バジル にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ カリフラワー	さんおんとう	オリーブ油	トマト トマトには「うま味成分」があります。よって、トマトは、生で食べてもおいしいですが、それだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。
23(水) 685 866	ごはん	さばのごま衣焼き ゴーヤチャンプルー 生揚げのみそ汁	さば		にんじん	しょうが ゴーヤ もやし きくらげ	さんおんとう	ごま 油	ゴーヤチャンプルーは沖縄を代表する家庭料理のひとつです。「チャンプルー」は、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。
24(木) 612 767	ごはん	キムチ肉じゃが 海藻サラダ ひきな汁 くだもの	ぶた肉	まぐろフレーク	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさいキムチ きゅうり もやし とうもろこし レモン果汁	さんおんとう	油 ごま	追熟 くだものにはいちごやスイカなどのように熟してから収穫するものと、未熟なうちに収穫して、しばらく置くことで甘くしたり、やわらかくしたりして食べるものがあります。こうした処理を「追熟」といいます。今日のデザートのパナナは、追熟するくだものです。
25(金) 624 785	ごはん	さんま甘露煮 たこと野菜のナムル 油麩のみそ汁	さんま	わかめ	にんじん ブロッコリー-き	きゅうり きりほしだいこん	さんおんとう	しょうゆ みりん ごま 油	あぶら油麩 油麩は一関市や宮城県登米市周辺で昔から親しまれてきた食べ物で、主に夏のお盆の時期に食べられます。
28(月) 630 800	ごはん	スタミナそばろ じゃがいものごま和え 夕顔のスープ	とり肉 おから みそ	かつおぶし わかめ ウインナー	にんじん いら パプリカ	たまねぎ ゴーヤ えだまめ にんにく しょうが きゅうり	さんおんとう	油 ごま	旬の食材 夕顔 夕顔は冬瓜によく似たウリ科の一種です。夕顔の実を細長い帯状にむいて加工したものが、あの「かんびょう巻き」のかんびょうです。
29(火) 604 742	むすびパン	チキンメンチカツ グリーンサラダ モロヘイヤのたまごスープ くだもの	とり肉		パプリカ ブロッコリー さやいんげん モロヘイヤ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さんおんとう	油 マヨネーズ 油	旬の食材 モロヘイヤ モロヘイヤの葉は刻むとオクラのようなねばりが出ます。また、モロヘイヤはアラビア語で「主家のもの」という意味があります。古代エジプトの王様が、病気になるまで、モロヘイヤのスープを飲むと回復したことが由来だそうです。
30(水) 687 874	ごはん	ほうれん草のアンサンブルエッグ ツナわかめサラダ 夏野菜のポークカレー	たまご	まぐろフレーク わかめ	ほうれん草 ブロッコリー-のき	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁	さんおんとう	油 オリーブ油	夏野菜 夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。だから、今日のカレーは夏野菜のポークカレー!どれが夏野菜かな?食べながら夏野菜を探してみよう!
31(木) 629 795	ごはん	豚肉のピーマンみそがけ 花野菜のごま和え 香り野菜のみそ汁	ぶた肉 みそ	かつおぶし	ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ みょうが しめじ	さんおんとう	ごま 油	旬の食材 みょうが 大葉 みょうが、大葉はどちらも独特の香りをもつ香味野菜です。料理に少量加えることで、香りを添えて、食欲をそそる効果があります。また、料理の彩りとなったり、味を引き締め、深みを出したりする効果もあります。

## 給食なしの日

【永井小…毎日あります】給食開始日：21(月)  
【涌津小…21(月)、30(水)、31(木)】給食開始日：22(火)  
【油島小…21(月)】給食開始日：22(火)

【花泉小…21(月)~25(金)】給食開始日：28(月)  
【老松小…21(月)、22(火)】給食開始日：23(水)  
【金沢小…毎日あります】給食開始日：21(月)  
【黄海小…21(月)】給食開始日：22(火)

【花泉中…毎日あります】給食開始日：21(月)  
【一関中…28(月)~31(木)】給食開始日：21(月)  
【桜町中…毎日あります】給食開始日：21(月)

