



9月こんだてよてい表



☆食事と運動のかかわりについて知ろう！

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	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	
	エネルギー(kcal) 小学校 中学校	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		
1(金)	ごはん	鶏肉のみそ風味焼き 野菜の塩麹炒め いかボールのすまし汁 ミニトマト(2個)	とり肉 みそ あぶらあげ いか			ピーマン にんじん にんじん ミニトマト	しょうが きりぼしだいこん だいこん ほししいたけ しょうが	ごま油 ごま油 油	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつお・こんぶだし さけ しょうゆ しお	いか 「いか」は漢字で「烏賊」と書きます。その由来は、いかがかいめんを死んだように泳いでいるのを空から鳥が狙おうとすると、足を伸ばして逆に鳥を襲った、という言い伝えによるものです。
4(月)	ごはん	ちくわの磯辺揚げしょうが醤油かけ すき昆布の炒め煮 オクラとなめこのみそ汁 冷凍パイナップル	ちくわ(タラ) あおさ ぶた肉 だいず すきこんぶ とうふ みそ			にんじん ピーマン にんじん オクラ	しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ なめこ みょうが	油 油 油	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん かつお・煮干だし しおこうじ	オクラ オクラの旬は7~9月です。オクラを切ると切り口がねばねばして糸を引くことから、青納豆とも呼ばれています。今日はオクラとなめこのねばねばコンビをみそ汁に使用しています。
5(火)	まるパン	鶏肉のトマトガーリックソースかけ レモン風味サラダ コーンポタージュ	とり肉			トマト バジル オレガノ ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく さんおんとう キャベツ レモン果汁 さんおんとう たまねぎ とうもろこし	オリーブ油 オリーブ油	ケチャップ さけ コンソメ みりん しお こしょう しょうゆ す シチューフレーク	とうもろこし とうもろこしは世界三大作物のひとつで、紀元前5000年ごろには栽培されていたといわれています。
6(水)	ごはん	あじのしょうが焼き 野菜と油麩のみそ炒め あさりとほたて入りたまごスープ ミニトマト(2個)	あじ ぶた肉 みそ たまご あさり ほたて貝柱			ピーマン 4色ピーマン にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが なす ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ ねぎ	油	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん かつお・こんぶだし さけ しょうゆ しお こしょう	ミニトマト トマトの赤色の成分は「リコピン」です。「リコピン」には抗酸化作用があります。完熟した赤いトマトほど、リコピンが多く含まれています。
7(木)	ごはん	豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ オクラとえのきのねばねば和え 豚汁 冷凍みかん	とうふ とり肉 おから かつおぶし ぶた肉 みそ			にんじん オクラ にんじん にんじん いんげん	たまねぎ しょうが さんおんとう かたくりこ もやし えのきだけ たまねぎ なす しめじ ごぼう みょうが しょうが みかん	油	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ かつお・煮干だし さけ しょうゆ	冷凍みかん 冷凍みかんの発祥地は現在のJR小田原駅と言われています。昭和30年ころから、鉄道の駅で販売されるようになりました。この日は、冷凍みかんをおいしく食べられる天気だといえますね！
8(金)	ごはん	鶏肉のさっぱりねぎソースかけ 里芋のサラダ タンメン風スープ	とり肉 みそ ぶた肉			ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	ねぎ しょうが さんおんとう とうもろこし さんおんとう キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ごま油 ごま油 ごま油	さけ しょうゆ す しょうゆ さけ す さけ しょうゆ しお 中華だし こしょう	さといも さといもは縄文時代から栽培され、じゃがいもやさつまいもがそれほどメジャーでなかった江戸時代までは、芋の主役だったといわれています。
11(月)	ごはん	鮭の塩麹焼き すき昆布と野菜の梅和え 油麩のみそ汁 りんご	さけ かつおぶし すきこんぶ とうふ みそ			4色ピーマン にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん うめ ゆうがお なす ねぎ りんご	ごま油 ごま油	す みりん しょうゆ かつお・煮干だし	りんご 今日のデザートは、りんごの中でも早く出回る「さんざ」を使用予定です。品種名の「さんざ」は、「盛岡さんざ踊り」に由来します。
12(火)	コッペパン (県産 ブルーベリー ジャム)	オムレツのトマトソースかけ かぼちゃサラダ 夕顔のスープ なし	たまご おからパウダー ベーコン			トマト バジル かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ にんにく さんおんとう きゅうり えだまめ レモン果汁 さんおんとう ゆうがお たまねぎ えのきだけ なし	オリーブ油 マヨネーズ ごま	す しょうゆ みりん しお こしょう しお こしょう しょうゆ コンソメ しお こしょう	なし 今日のデザートは、今が旬の「なし」です。花泉町の「幸水」を使用予定です。なしには「日本なし」と「西洋なし」があります。「西洋なし」では「ラ・フランス」が有名です。
13(水)	ごはん	肉団子(小2個、中3個) 中華風サラダ れんこんスープ	とり肉 とうふ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが さんおんとう たけのこ きゅうり 豆もやし れんこん だいこん ほししいたけ きくらげ	油 ごま油 ごま油	しょうゆ す しお しょうゆ す しお さけ しょうゆ しお 中華だし こしょう	3のつく日は... かみかみ献立の日です！今日もよく食べて食べましょう。特に、スープに使用のれんこんはシャキシャキとした食感を楽しませましょう！
14(木)	ごはん	鶏肉のから揚げ(小2個、中3個) じゃがいもとわかめのサラダ ポークカレー ぶどうゼリー	とり肉 まぐろフレーク わかめ ぶた肉			トマト にんじん 4色ピーマン	しょうが きゅうり とうもろこし レモン果汁 さんおんとう じゃがいも さんおんとう たまねぎ なす にんにく しょうが ぶどう	油 油	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ す カレールウ ケチャップ 中濃ソース さけ しょうゆ	油島小学校 希望献立 今日は油島小学校6年生さんの希望献立です。その名も「暑さに負けない元気ハツラツモリモリ給食」だそうです！野菜をたっぷり食べられるメニューです、というコメントも添えられていましたよ！

給食なしの日

【永井小…15(金)、27(水)、29(金)】
【涌津小…27(水)、29(金)】
【油島小…6(水)、8(金)、15(金)、27(水)、29(金)】

【花泉小…27(水)、29(金)】
【老松小…11(月)、27(水)、29(金)】
【金沢小…15(金)、19(火)、20(水)、27(水)、29(金)】
【黄海小…19(火)、27(水)、29(金)】

【花泉中…19(火)、20(水)】
【一関中…1(金)、15(金)~20(水)】
【桜町中…19(火)、20(水)】