



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！

☐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	主食	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			
		牛乳 主菜・副菜・汁物 (デザート)	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		
15(金)	ごはん	さんまの塩焼き	さんま						しお	さんま
623	ごはん	おろし和え			オクラ にんじん	きゅうり えのきたけ だいこん きりほしだいこん	さんおんとう	ごはん	すしお	本州一のさんま水揚げ量を誇る場所を 知っていますか？それは岩手県大船渡市 です。
778		なすと夕顔のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	ゆうがお なす しめじ			かつお・煮干し	
18(月)	敬老の日									
19(火)	ごはん	ツナポテト	まぐろフレーク		ピーマン 4色ピーマン		じゃがいも	マヨネーズ	しお こしょう	じゃがいも
653	ごはん	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく		パン	しお こしょう しょうゆ	じゃがいもは、日本には1600年ごろに ジャカトラ港(現在のインドネシアのジャカル タ)からから長崎に伝わり、最初は、じゃ がたらいも、やがて「じゃがいも」と呼ば れるようになりました。
—		コンソメスープ	ほたて貝柱		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ			コンソメ しょうゆ しお こしょう	
20(水)	ごはん	3色そば	とり肉 たまご			えだまめ とうもろこし しょうが	さんおんとう	油	さけ しょうゆ	ひじき
646	ごはん	ひじき入りサラダ		ひじき	こまつな 4色ピーマン	まめもやし きゅうり	さんおんとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん	ひじきはミネラルや食物繊維が豊富に 含まれる日本の伝統的な食材です。
—		みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	かりゅうこんぶだし	
21(木)	ごはん	照り焼きチキン	とり肉				さんおんとう		さけ しょうゆ みりん	かわりきんぴら
615	ごはん	かわりきんぴら		しらす	にんじん ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにゃく さんおんとう	ごま油	しょうゆ みりん	きんぴらごぼうの「きんぴら」は漢字で 「金平」と書きます。この「金平」とい う名前は金太郎としても知られる「坂田 金時」の息子「金平」から名付けられた といわれています。
756		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ			だいこん しめじ ねぎ		かつお・煮干し		
22(金)	ごはん	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			さば
653	ごはん	チキンと豆のサラダ	とり肉 だいず		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	さんおんとう		しょうゆ すしお	さばは魚へんに青と書きます。漢字の 通り、皮が青い魚(青魚)で、秋になる と脂がのっておいしくなります。
832		はっと汁	とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	すいとん こんにゃく		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお	
25(月)	ごはん	あじのかば焼き	あじ				かたくりこ さんおんとう	油	しょうゆ さけ みりん	さといも
617	ごはん	かりぼりし和え			にんじん こまつな	もやし たくあん		ごま	しょうゆ	さといもの皮をむくと手がかゆくするのは、 芋の細胞に含まれるシュウ酸カルシウムのし わざです。シュウ酸カルシウムの結晶は細い針 のような形をしています。
775		いものこ汁	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも こんにゃく		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお	
26(火)	背割り コッパ パン	ウィンナーのトマトソースかけ	ウィンナー		トマト				ケチャップ マスタード 中濃ソース	エリンギ
629	ごはん	米麺サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり キャベツ にんにく	こめめん さんおんとう	ごま	しょうゆ すしお	エリンギはヨーロッパから中央アジアに かけて、セリ科植物(エリンジウム)の根 が腐り朽ちた部分などに自生することから 名付けられました。
774		カレー風味スープ	とり肉		ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ コンソメ さけ カレー粉	
27(水)	ごはん	たまごの甘酢あんかけ	たまご		こねぎ	しょうが	さんおんとう かたくりこ		しょうゆ す 中華だし	えのきたけ
—	ごはん	中華炒め	かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ 中華だし しお こしょう	えのきたけには人工栽培と天然産があり、 一般的には人工栽培のものが使われます。 天然産のものは人工栽培のものより「か さ」が大きく、色は紫色という特徴があり ます。
744		キムチスープ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	こんにゃく さとう		さけ しょうゆ 中華だし しお とうがらし	
28(木)	ごはん	ホキのゆず香焼き	ホキ			しょうが ゆず果汁			さけ しょうゆ みりん	さつまいも
627	ごはん	れんこん炒め	ぶた肉		ピーマン 4色ピーマン	れんこん えだまめ	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ みりん	さつまいもの別名には「甘藷」や「唐 芋」や「琉球薯」などがあります。
775		さつまい汁	とり肉 みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが	さつまいも こんにゃく		かつお・煮干し さけ しょうゆ	
29(金)	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ えのきたけ	かたくりこ パンこ さとう	油 ラード(油)	しょうゆ みりん コンソメ	煮込み料理にかかせない野菜
—	ごはん	大根サラダ	まぐろフレーク		にんじん	だいこん きゅうり もやし きりほしだいこん	さんおんとう		しょうゆ すしお	たまねぎ・じゃがいも・にんじんは、ハヤシ シチューやカレー、クリームシチュー、肉 じゃがなど、煮込み料理に欠かせない野菜 です。たまねぎとじゃがいもは花泉町産を 使用予定です。
872		ハヤシシチュー	ぶた肉		ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	ハヤシルウ さけ デミグラスソース	
—	ごはん	りんご				りんご				

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…15(金)、27(水)、29(金)】

【花泉小…27(水)、29(金)】
【老松小…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…15(金)～20(水)、29(金)】
【桜町中…19(火)、20(水)】