



10月こんだてよていひょう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう
☆バランスの良い食事をしよう



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	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			
エネルギー (kcal)			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	しじつ 脂質		
2(月)	ごはん	鶏と野菜の根菜つくね 土佐煮 だいこんのみそ汁 くだもの	とり肉 あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ		にんじん たまねぎ れんこん ねぎ こまつな はくさい にんじん だいこんの葉 えのきだけ なし		さとう 水あめ パンこ こんにやく さんおんどう ごぼろ たまねぎ にんにく マカロニ じゃがいも	油 しょうゆ しょうゆ かつお・煮干し	まごもたけ 秋の味覚、まごもたけ。イネ科のまごもという植物の根本が失くなってできた量の部分です。味はほんのり甘味があって、少しヤングコーンに似ています。根本に行くほど甘味が増します。食感はこのような感じでシャキシャキからホクホクに変わります。給食では花泉町産のまごもたけを使います。	
3(火)	丸パン	鮭のパン粉焼き もやしのカレーソテー ミネストローネ	さけ まぐろフレーク きざみこんぶ ベーコン だいすい いんげん豆 きんと豆		パセリ ブロッコリー にんじん トマト さやいんげん たまねぎ にんにく		パンこ こんにやく パン マカロニ じゃがいも	マスタード しょうゆ さけ こしょう さけ 油 中華だし カレーこ しょうゆ しょうゆ オリーブ油 コンソメ しょうゆ こしょう トマトソース トマトケチャップ	鮭 川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして産卵をむかすために、また生まれた川に戻ってきます。鮭には体に良いあぶらがたくさん含まれています。	
4(水)	ごはん	さんまのピリ辛焼き 切りほしだいこんのあえもの いものこ汁 つきみ 月見だんご	さんま ぶり肉 とうふ		しょうが にんにく キャベツ きりほしだいこん さんおんどう ごぼろ たまねぎ にんにく だいこん ごぼろ ねぎ しめじ		ごま油 しょうゆ みりん さけ トウパンジャン ごま ごま油 さんおんどう さといも しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	中秋の名月 10月4日は「中秋の名月」です。十五夜のお月見には、すすきか飾られます。すすきを飾るのは湯か壺の壺に似ていることから、豊作への願いがこめられています。		
5(木)	一斉研 給食はありません									
6(金)	ごはん	いかカツごまフライ まごもたけのかみかみサラダ 野菜たっぷりチキンカレー いちごのムース	いか とり肉 ゼラチン		にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご いちご レモン果汁		パンこ ごまごこ さんおんどう さつまいも じゃがいも さとう 水あめ	ごま油 しょうゆ す しょうゆ さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	おまつしょうきょう 老松小希望献立 おまつしょうきょうの6年生さんが考えた献立です。ポイントは「盛りだごがある献立」を全員で考えてくれました。カレーとかみかみサラダはどの学校でも人気です！デザートはいちごのババロアをリクエストしてくれました。	
10(火)	コッペパン	鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのごま酢和え きのこスープ	とり肉 ぶり肉 あぶらあげ		パセリ ブロッコリー にんじん にんじん ほうれんそう ごぼろ たまねぎ しめじ えのきだけ まいだけ		コーンフレーク マヨネーズ ごま しょうゆ す しょうゆ ごま油 かつお・こんぶだし さけ しょうゆ しょうゆ	鶏肉のコーンフレーク焼き マヨネーズとコーンフレークを混ぜて鶏肉にからめて焼きます。ご家庭にある余りかちなコーンフレークで簡単に出来ますので作ってみてください。		
11(水)	減量 ごはん	さばのねぎみそ焼き きりほし 荻わかめのきんぴら せんべい汁	さば みそ しらすほし 荻わかめ とり肉 こおりとうふ		ねぎ ごぼろ にんじん さやいんげん にんじん だいこん ねぎ しめじ		さとう さんおんどう こんにやく じゃがいも かきせんべい	ごま油 みりん ごま ごま油 みりん しょうゆ かつお・こんぶだし しょうゆ みりん しょうゆ さけ	せんべい汁 せんべい汁に使うせんべいは「かきせんべい」というせんべいで、せんべい汁専用で作られたせんべいです。汁に加えると滑らかに、ほつりとした食感で煮込むほど旨味がしみこみます。	
12(木)	麦 ごはん	オムレツのトマトあんかけ こめ 米めんサラダ なめこの中華スープ	たまご とり肉 ホタテ とうふ		にら トマト パプリカ ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ		さとう さんおんどう かたくりこ ごめめん さんおんどう かたくりこ 中華だし しょうゆ	油 ごま油 しょうゆ す ごま油 しょうゆ す 中華だし しょうゆ	こめ 米めんサラダ 大東町の米で作った米めんを使ったサラダです。モチモチした食感が野菜と合うサラダに仕上がっています。米めんの人気が増え、人気の献立です。	
13(金)	ごはん	白ごまアジフライ(パックソース) れんこん炒め みそワントン	あじ とり肉 ぶり肉 みそ		しょうが れんこん しょうが きくらげ きりほしだいこん たまねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ		パンこ ごまごこ かたくりこ ごまごこ かたくりこ さとう	ごま油 しょうゆ しょうゆ さけ みりん テンメンジャン ごま油 中華だし しょうゆ	一汁三菜の白 ごはんなどの主食と、汁物、魚や肉などの主菜と、野菜などの副菜が三品。これを「一汁三菜」と言います。この一汁三菜が栄養バランスのとれた理想的な献立になると言われています。	
16(月)	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ おから炒り なすとわかめのみそ汁	とり肉 ぶり肉 とり肉 おから だいすい こおりとうふ みそ わかめ		たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ えのきだけ ごぼろ たまねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ なす たまねぎ		パンこ さとう かたくりこ こんにやく さんおんどう ごぼろ たまねぎ しょうが	ラード (油) 油 しょうゆ さけ みりん かつお・煮干し	おから おからは豆腐を作る過程で大豆から豆乳を絞った後に残ったものです。食物繊維を多く含みます。	
17(火)	背割り コッペパン	フランクフルトのマスタードソース 野菜のマリネ 豆乳チャウダー	ぶり肉 ベーコン とうふ		しょうが にんにく ブロッコリー パプリカ キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム		さとう さんおんどう じゃがいも	マスタード ソース トマトケチャップ しょうゆ こしょう ナツメグ シシモン セイジ オリーブ油 しょうゆ こしょう す シチューフレーク パシマール しょうゆ こしょう	チャウダーとは？ チャウダーはフランス語で「大鍋」を意味し、煮込み料理を示す言葉として使われているそうです。マッシュルームやほうれん草などを加えた豆乳チャウダーを味わってください。	

給食なしの日

- 【永井小…3(火)、5(木)、25(水)、30(月)】 【涌津小…5(木)、11(水)、30(月)】 【油島小…5(木)、30(月)】
- 【花泉小…5(木)、11(水)、25(水)、30(月)】 【老松小…5(木)、30(月)】
- 【金沢小…5(木)、6(金)、10(火)、11(水)、25(水)、30(月)】 【黄海小…5(木)、11(水)、23(月)】
- 【花泉中…5(木)、20(金)、23(月)、24(火)】 【一関中…5(木)、6(金)、23(月)、24(火)】
- 【桜町中…5(木)、23(月)、24(火)】

