



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！



□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。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	栄養価基準値 (文科省基準)		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	
	小学校 (標準)	中学校		主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる				
	工 640 た 24.0 脂 19.5 塩 2.4	820 30.0 25.0 2.9	主食 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじふ 脂質	
20(月)	工 738 た 32.6 脂 15.3 塩 2.2	738 32.6 15.3 2.2	ごはん いかにごまみそ焼き もずくのカレー風味炒め レモン風味スープ	いか みそ ふた肉 とり肉	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが たまねぎ どうもろこし きりほしだいこん	ごま ごま油	さけ しょうゆ みりん さけ カレーこ しお こしょう	レモン果汁をスープの仕上げに入れ た、さわやかな酸味を感じるスープ です。
21(火)	工 627 た 27.0 脂 18.5 塩 4.6	776 33.0 21.7 5.7	丸パン チキンと野菜の バーベキューソース炒め カリフラワーときゅうりのサラダ 豆乳コーンポタージュ	とり肉	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん	フロッコリー 4色ピーマン たまねぎ りんご にんにく しょうが	オリーブ油	ケチャップ さけ しょうゆ 中濃ソース しお こしょう	バーベキューソースには、しょうゆの他 に、りんご、にんにく、しょうが、ケ チャップ、はちみつなどを使用していま す。
22(水)	工 582 た 24.3 脂 16.7 塩 2.3	740 29.8 19.4 2.9	ごはん セルフピビンバの具① セルフピビンバの具② わかめスープ	ふた肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ぜんまい にんにく ほうれんそう たまねぎ しょうが	ごま油 ごま油 ごま	さけ しょうゆ コチュジャン オイスターソース 中華だし さけ しょうゆ しお こしょう	コチュジャンは米やもち米の麺 に唐辛子を入れて熟成させた発 酵食品です。
23(木)	工 738 た 24.9 脂 21.4 塩 3.9	939 31.5 25.7 5.1	ごはん ホキフライ 海藻サラダ 夏野菜カレー	ホキ わかめ くきわかめ とり肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ スキーマ なす えだまめ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ さんおんとう	しお しょうゆ す しお	ホキはニュージーランド周辺の海域に生息 しています。ニュージーランドやオース トラリアでも「hoki(ホキ)」と呼ばれてい るそうです。
24(金)	工 591 た 25.1 脂 14.1 塩 2.9	743 30.3 15.7 3.5	ごはん 信田煮のあんかけ チキンと豆のサラダ いかポールのすまし汁	とうふ 油あげ たらすりみ とり肉 だいす いか	ぎゅうにゅう たらすりみ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ どうもろこし えだまめ だいこん(ねぎ) ほししいたけ しょうが	油 さんおんとう 油	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ す しお かつお・こんぶだし さけ しょうゆ しお こしょう	いかに先祖は、オウムガイやアン モナイトなどの貝類と言われてい ます。
27(月)	工 597 た 22.0 脂 16.6 塩 2.3	773 27.4 20.5 2.9	ごはん 豚肉シュウマイ (小:2個、中:3個) くらげサラダ 八宝菜風スープ	ふた肉 くらげ ふた肉 いか	ぎゅうにゅう くらげ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しめじ	油 さんおんとう ごま油 ごま油	しょうゆ しお しょうゆ す さけ しょうゆ しお 中華だし こしょう	きゅうりが属するウリ科の野菜は世界に 600種類以上もあるそうです。夏においし いすいかや、夕顔もウリ科ですよ！
28(火)	工 623 た 24.7 脂 19.0 塩 2.7	783 31.1 23.2 3.5	むすび パン 大麦入りハンバーグ 花野菜サラダ ミネストローネ 冷凍パイナップル	とり肉 ふた肉 だいす ベーコン だいす	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ カリフラワー どうもろこし たまねぎ スキーマ なす えだまめ セロリ にんにく パイナップル	油 さんおんとう 油	ケチャップ しお す しょうゆ しお トマトスープ ケチャップ コンソメ しお こしょう	ミネストローネは、様々な野菜と ベーコン、そしてパスタをつかっ た、イタリアのスープです。パスタ の代わりに米を使用することもあり ます。
29(水)	工 584 た 23.5 脂 15.8 塩 2.4	740 28.9 18.5 2.8	ごはん ゴーヤチャンプルー 浅漬け とろとろみそ汁	ふた肉 とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ くきわかめ	にんじん	ゴーヤ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ しょうが もやし なめこ	ごま油 さんおんとう 油	しょうゆ さけ みりん オイスターソース かりゅうこんぶだし しょうゆ す しお あさづけのもと 煮干しだし	ゴーヤは塩もみ後、水に10~20 分さらすと苦みが少なくなりま す。
30(木)	工 642 た 22.2 脂 19.1 塩 1.8	835 27.8 23.9 2.5	ごはん 彩り野菜と キャベツのメンチカツ 切干大根とあさりの炒め煮 夕顔スープ	とり肉 ふた肉 あさり あぶらあげ とうふ ふた肉	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	たまねぎ えだまめ どうもろこし キャベツ しょうが きりほしだいこん ほししいたけ ゆがお たまねぎ しょうが	油 さんおんとう 油	しょうゆ しお しょうゆ みりん かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお	切干大根とあさりの炒め煮 あさは鉄分が豊富な食材です。 貧血予防に最適ですよ！
31(金)	工 636 た 23.6 脂 11.6 塩 2.2	818 29.6 13.0 2.8	ごはん いわしの梅煮 かわりきんぴら 油麩のみそ汁	いわし かつおぶし しらす干し とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらす干し	にんじん	うめ ピーマン にんじん ごぼう たけのこ なす たまねぎ ねぎ	ごま油 さんおんとう ごま油	しょうゆ す しょうゆ さけ みりん 煮干しだし	ピーマンは切り方でも苦みの感じ方 は変わります。横に切った方が、苦 み成分を感じにくくなるそうです。

※栄養価の表示について 《工:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)》

2学期 給食開始日

- 【永井小…21(火)】 【花泉中…20(月)】
- 【涌津小…22(水)】 【一関中…20(月)】
- 【油島小…22(水)】 【桜町中…20(月)】
- 【花泉小…23(木)】
- 【老松小…22(水)】
- 【金沢小…21(火)】
- 【黄海小…22(水)】

給食なしの日

給食開始の日以降で、給食のない日

- 【永井小…なし】 【花泉中…なし】
- 【涌津小…29(水)、30(木)】 【一関中…22(水)、
27(月)~31(金)】
- 【油島小…なし】
- 【花泉小…なし】 【桜町中…なし】
- 【老松小…なし】
- 【金沢小…なし】
- 【黄海小…なし】

8月31日は 野菜の日

