

10月の学校給食献立表

【今月の目標】好き嫌いなくなんでも食べよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	
		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		脂: 脂質 (g)	
								塩: 食塩相当量 (g)		
								小学校	中学校	
1 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		ひき久しぶりに麦ご飯が登場します！ご飯に麦をいれて炊いた麦ご飯は、暑い夏の間は痛みやすいことからお休みしていました。秋になり涼しくなったので、今月から毎週月曜日と火曜日は麦ご飯を提供します！	エ	エ
	豚肉の味噌バター炒め	ぶた肉 みそ		にんじん グリンピース	玉ねぎ 生姜	じゃがいも	バター		エ	エ
	キャベツのゴマ和え		チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		エ	エ
	きのこはっとう汁	油揚げ		にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ぶなしめじ なめこ ねぎ	すいとん			エ	エ
2 (火)	まるパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		レモンに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があります。今日は、主菜にレモンをつけています。さっぱりしていて食がすすみますね。	エ	エ
	鶏のレモン煮	とりにく			レモン	片栗粉 米粉 ざらめ	油		エ	エ
	じゃがいもとわかめのサラダ		わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル		エ	エ
	トマトと水菜のコンソメスープ			トマト ブロッコリー	セロリ 玉ねぎ 水菜 生姜		オリーブオイル		エ	エ
3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		キャベツは、世界中で食べられている野菜で、昔は「オランダ菜」といわれていたそうです。そして人類が栽培してきた野菜の中でもっとも古いもののひとつと考えられています。	エ	エ
	赤魚の西京焼き	赤魚 みそ							エ	エ
	千草和え	油揚げ		にんじん 小松菜	もやし キャベツ				エ	エ
	なめこのすまし汁	豆腐		にんじん 三つ葉	なめこ しいたけ 大根	ふ			エ	エ
4 (木)	給食なし									
5 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日は人気メニューのカレーが登場します！給食の前には必ず手洗いをして、給食時間は食事のマナーをきちんと守り、よく噛んで食べましょう。	エ	エ
	味つきゆで卵	たまご							エ	エ
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご みかん パイナップル				エ	エ
	チキンカレー	とり肉	脱脂粉乳	にんじん グリンピース	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦粉(調味料)	油		エ	エ
9 (火)	黒糖コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 黒糖		今日の主菜は、小山豆腐店さんの水切り豆腐をつかって、お豆腐のミートグラタンをつくります！一関市産の大豆と天然のがりがりを使用したこだわりのお豆腐を味わって食べてくださいね♪	エ	エ
	お豆腐のミートグラタン	水切り豆腐 ぶた肉	チーズ	トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ				エ	エ
	ひじきとコーンのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		エ	エ
	じゃがいもといかのスープ	いか		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 片栗粉			エ	エ
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今月の重点献立 目の愛護第一献立 	エ	エ
	チキンみそカツ	とり肉 みそ			にんにく	パン粉 てんさい糖	ごま ごま油		エ	エ
	キャベツのかみかみ和え	さきいか		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油		エ	エ
	秋の沢煮椀	ぶた肉		にんじん	しいたけ ごぼう ぶなしめじ 白菜 なめこ ねぎ				エ	エ
まんてんブルー				ブルー						
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		減塩に取り組みましょう！今日の小松菜の磯辺和えにはゆず果汁がはいっています。ゆずのさっぱりとした酸味を活用して減塩にチャレンジします。おつゆはかつおと昆布のだし、あさりといかの旨味を生かした和風五目スープです。	エ	エ
	ぶりの照り焼き	ぶり			生姜	ざらめ 片栗粉			エ	エ
	小松菜の磯辺和え(ゆず風味)	のり		にんじん 小松菜	もやし ゆず	砂糖			エ	エ
	和風五目スープ	あさり いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	くずきり			エ	エ
12 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		給食の献立表にのっている「てんさい糖」って何か知っていますか？てんさい糖は、「かんしょ」といわれる大根のようなものから作られる砂糖で、体を温める効果があります。成長期のみなさんが、生涯健康に過ごせるように、調味料もより安全なものを選んでいきます。	エ	エ
	ブルコギ	ぶた肉		ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ りんご	春雨 てんさい糖	油 ごま油		エ	エ
	荳わかめの中華和え		荳わかめ	にんじん	もやし きゅうり	上白糖	ごま油		エ	エ
	なめこの卵スープ	たまご		にんじん	なめこ しいたけ もやし たけのこ ねぎ	片栗粉			エ	エ
15 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		なたね油は日本でもっとも古い油脂原料です。給食につかわれているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。みなさんが食べている給食は、見えないうちから地元の味を支えています。	エ	エ
	秋の香りごはんの具	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 切り干し大根 枝豆 しいたけ	くり 砂糖	なたね油		エ	エ
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	白菜 もやし きゅうり うめ		ごま油		エ	エ
	わかめとえのきのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ 大根				エ	エ

【給食なしの日予定 10/1(月)~10月31日(水)】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ☆大原小 1日、4日、24日、29日 | ☆興田小 1日、4日、29日 |
| ☆大東小 1日、4日、29日 | ☆東山小 1日、4日、22日 |
| ☆猿沢小 1日、4日、17日、22日 | |
| 中学校・幼稚園 | |
| ☆大原中 4日、29日、30日 | ☆東山中 1日、4日、26日、29日 |
| ☆大東中 4日、9日、11日、29日、30日 | ☆幼稚園 4日、15日、16日 |
| ☆興田中 4日、11日、29日、30日 | |

~今月の地元産の食材~

じゃがいも、トマト、玉ねぎ、ピーマン、
にんじんペースト、チンゲンサイ、キャベツ、
ねぎ、りんご、なたね油

このほかに・・・
米・牛乳・
豆腐・みそなども
一関市産です。



10月の学校給食献立表

【今月の目標】好き嫌いなくなんでも食べよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)	
		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		脂：脂質 (g)	
								塩：食塩相当量 (g)		
								小学校	中学校	
16 (火)	背割りコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		今日のコッペパンは、真ん中に切れ目がはいつています。フランクフルトをはさんで食べましよう。副菜はカレー風味のフレンチサラダです。カレーの風味が食欲をそそる味付けにしました。	工 635	工 788
	フランクフルト バックケチャップ	ぶた肉							た 24.2	た 29.5
	カレー風味のフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		脂 25.7	脂 31.4
	ベーコンとレタスのスープ	ベーコン		にんじん ピーマン	ぶなしめじ 玉ねぎ レタス 生姜	春雨			塩 3.4	塩 4.1
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		さばやいわし、さんまなどの皮の青い魚には、血液をサラサラにしてくれたり、脳の働きをよくしたり、視力を良くする栄養が含まれています。	工 673	工 869
	さばのみそ煮	さば みそ				片栗粉 砂糖			た 25.3	た 32.2
	カリポリ和え				つぼ漬け キャベツ 大根 きゅうり		ごま		脂 21.1	脂 26.2
	どさんこ汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン もやし	じゃがいも パター	油		塩 2.4	塩 2.9
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		東山小学校リクエスト献立 今日は、東山小学校の鈴木大生さんが考えたリクエスト献立です。都合により、米粉めんサラダの予定でしたが、じゃがいものサラダに変更しています。テーマは、「岩手のイモン給食」です。岩手の料理や特産品をつかった献立を考えてくれましたよ	工 699	工 887
	いわてまるごと混ぜご飯の具	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 切干大根 生姜	てんさい糖	ごま なたね油		た 25.2	た 31.0
	じゃがいものサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 上白糖	ごま油		脂 22.2	脂 26.8
	くるみいりまめぶ汁	焼き豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう かんぴょう しいたけ	小麦粉 黒砂糖	くるみ		塩 1.8	塩 2.3
19 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		だんだん寒くなり、給食の前の手洗いがつらい季節になってきましたね。カゼやインフルエンザの菌が手についたまま食事をすると、すぐに感染してしまいます。食事の前はしっかりと手を洗い、菌をおとしましょう。	工 641	工 809
	納豆	納豆							た 27.9	た 34.3
	鶏のゆずきの炒め	とり肉			玉ねぎ たけのこ しいたけ こんにやく えのきだけ ゆず	片栗粉 てんさい糖	なたね油		脂 20.3	脂 23.9
	ほうれん草のすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草	もやし たけのこ ねぎ				塩 1.6	塩 2.0
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		もやピーサラダとは、豆もやしとピーマンの酢のものです。ピーマンは、カロテンやビタミンCが豊富です。苦手な人もいるかもしれませんが、まずは一口、挑戦してみましょう！	工 627	工 806
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 おから みそ 大豆(調味料)		にんじん			ごま		た 26.9	た 35.2
	もやピーサラダ			ピーマン	豆もやし	てんさい糖			脂 19.4	脂 23.2
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 つきこん ねぎ	じゃがいも			塩 1.9	塩 2.7
23 (火)	まるパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		興田小学校リクエスト献立 今日は、興田小学校の伊東雅美さんが考えたリクエスト献立です。テーマは、「歯を強くする献立」です。するめやれんこん、きのこ、ひよこ豆などの歯ごたえのある食べ物や、カルシウムがたっぷり含まれている献立を考えてくれましたよ	工 718	工 897
	鶏のマーマレード焼き	とり肉			マーマレード 生姜				た 32.7	た 42.2
	するめとレンコンのサラダ	さきいか		にんじん	れんこん きゅうり	砂糖	油		脂 21.1	脂 25.4
	きのこシチュー	とり肉	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉(調味料)	油		塩 3.4	塩 4.4
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		いかのさらさ揚げは、カレー粉やしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけたいかに片栗粉をまぶして揚げたものです。仕上がりの色が、木綿の更紗に似ていることから、この名前がつけました。	工 612	工 772
	いかのさらさ揚げ	いか			生姜	片栗粉	油		た 26.5	た 32.5
	納豆和え	納豆	チーズ	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ				脂 17.6	脂 19.6
	のっぺい汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん	大根 こんにやく ねぎ	里芋 片栗粉			塩 2.0	塩 2.6
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		10月29日は『岩手1029の日』です。すこし早いですが、今日は岩手チキン共同組合より補助金をいただいて、鶏のゆずみそ焼きを給食に提供します。	工 609	工 788
	鶏のゆずみそ焼き	とり肉 みそ			ゆず				た 23.4	た 30.3
	じゃがきんぴら	ベーコン	青のり	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油		脂 17.8	脂 22
	なめこ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	なめこ 大根				塩 1.7	塩 2.1
26 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		いものことは里芋のことです。里芋は株の中心に親いもがあり、そこから子いもが付き、さらに外側に孫いもがついてできるので、子孫繁栄の縁起のいい食べ物とされています。	工 547	工 692
	あじのごま焼き	あじ			生姜		ごま		た 24.8	た 30
	生姜醤油和え		茎わかめ	小松菜	もやし きゅうり 生姜	砂糖			脂 12	脂 13.5
	いものこ汁	ぶた肉 豆腐		にんじん	大根 えのきだけ つきこん ねぎ	里芋			塩 2.1	塩 2.8
29 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日の主菜は給食センター手作りしゅうまいです！タレがなくてもご飯がすすむしゅうまいに、今日はとうもろこしをたっぷりいれますよ！	工 635	工 803
	とうもろこしいり手作りしゅうまい	ぶた肉 とり肉		グリーンピース	玉ねぎ しいたけ コーン 生姜	しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油		た 24.6	た 30.2
	もやしの五目和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり えのきだけ	砂糖	ごま ごま油		脂 19	脂 22.8
	ふわふわたまごの海鮮うま煮	たまご いか えび		にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ	片栗粉 てんさい糖	油 ごま油		塩 1.8	塩 2.6
30 (火)	まるパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		ハロウィン 今日はハロウィン献立です。ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すための祭りです。毎年10月31日に行われています。仮装をして家々を訪れ、お菓子をもらう風習があります。	工 775	工 941
	チーズオムレツのトマトソースかけ	たまご	チーズ	トマト	にんにく マッシュルーム	砂糖 片栗粉	オリーブオイル		た 27.6	た 33.3
	チキンと豆のサラダ	ささみ 大豆		ブロッコリー	きゅうり コーン	砂糖	油		脂 27.6	脂 32.5
	コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン パセリ	じゃがいも 小麦粉(調味料)			塩 3.5	塩 4.3
31 (水)	かぼちやの米粉カップケーキ	豆乳		かぼちや		米粉 砂糖 片栗粉	油	しゃべこと汁とは、釜石の郷土料理です。ぐつぐつと煮込む音がおしゃべりする声に聞こえることから、しゃべこと汁といえます。	工 572	工 722
	ごはん 牛乳		牛乳			米			た 18.2	た 22
	にらまんじゅう	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖	ごま油		脂 13.7	脂 15.5
	つぼ漬け和え		こんぶ	にんじん	つぼ漬け キャベツ きゅうり		ごま		塩 2.2	塩 2.7
しゃべこと汁	とり肉 生揚げ 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにやく	じゃがいも					
かぼちやの米粉カップケーキ (大原中、大東中、興田中)	豆乳		かぼちや			米粉 砂糖 片栗粉	油			