



# 9月の学校給食献立表



【今月の目標】食事と運動のかかわりについて考えよう。

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	I: 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)	脂: 脂質 (g)	塩: 食塩相当量 (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		小学校	中学校	
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		9月1日は1923年に関東大震災が起きた日です。今は「防災の日」となっています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で防災や避難経路、避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にして、防災意識を高めておきましょう。	624	791	
	松風焼き	とり肉 みそ			玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 てんさい糖	ごま		エ	24.9	30.8
	筑前煮	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 里いも てんさい糖	なたね油		脂	17.0	20.2
	なめこのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	なめこ もやし きゃべつ				塩	1.7	2.4
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		なすの皮の色素であるナスニンは、体の中をサビつかせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)があります。なすは油との相性が良く、炒めたり揚げたりするとまろやかな口当たりになります。今日は定番のみそ炒めにしました。	607	777	
	ほっけの塩焼き	ほっけ							エ	24.5	32.0
	なすのみそ炒め	ふた肉 みそ		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ	てんさい糖	なたね油		脂	17.1	20.3
	かしわ汁	とり肉 とうふ		にら にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	つきこん			塩	1.7	2.2
3 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		夏野菜でパワーアップは、おととしの学校給食レシビコンテストで大賞に選ばれたレシピです。あなたの考えた料理が給食になります。今年度のレシビコンテスト応募締め切りは来週金曜日です。みなさんの応募をお待ちしております！	659	839	
	夏野菜でパワーアップ	ふた肉		ピーマン かぼちゃ	なす とうもろこし	てんさい糖	ごま なたね油 米油		エ	25.2	31.1
	きゃべつのアーモンド和え			にんじん	きゃべつ もやし	さとう	アーモンド		脂	20.6	24.6
	大根とあさりのみそ汁	とうふ みそ	あさり	にら	大根 しめじ	じゃがいも			塩	1.5	2.1
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		★興田中学校のリクエスト献立★ 今日は興田中学校3年菅原慧さんが考えた献立です。テーマは「元氣もりもり！目指せ！野菜嫌い克服！」です。たくさん食べて大きく育つようにという願いを込めて、人気があって、野菜がたくさん入っているメニューを組み合わせました。	677	880	
	じゃがいもコロッケ	ふた肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油		エ	21.1	25.8
	海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし				脂	21.3	27.1
	豚汁	ふた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	つきこん	なたね油		塩	2.0	2.5
7 (火)	セルフコッパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		♥調理員さんからのメッセージ♥ まだまだ暑い日が続きますが、食欲はどうでしょうか？今日はおいしいドライカレーです。もりもり食べて、暑さに負けないでください。私たち調理員も、みんなで力を合わせて給食を作ります。オーっ!!!	614	822	
	ドライカレー	とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆		ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく		オリーブオイル		エ	26.6	34.5
	切干大根のサラダ	まぐろ		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう			脂	23.5	29.2
	もち玄米入りコンソメスープ	ベーコン		トマト	きゃべつ かぶ しょうが	じゃがいも もち玄米			塩	2.2	3.1
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		カルシウムは骨に貯金することができるって知っていますか？成長期の今、カルシウムを十分にとって骨に貯金しておくこと、骨が丈夫になり骨折などのリスクが少なくなります。ぜひ、おうちでも牛乳を飲んで、カルシウムをたっぷり貯金しておきましょう。	662	858	
	ブリのコチュジャン焼き	ブリ			にんにく	てんさい糖	ごま ごま油		エ	26.4	34.2
	ハンサンスー	たまご		にんじん	きゅうり とうもろこし	春雨 さとう	ごま油		脂	21.6	27.5
	キムチスープ	ふた肉 とうふ みそ		にら	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	糸こん	ごま油		塩	2.1	3.0
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食の後片付けは思いやりの心をもって行いましょう。食器を片付ける人のことを考えて、きちんと重ねる、スプーンやはしの向きをそろえる、食べ残しやストローなどのごみはお皿やおぼんに残さないようにしましょう。また、食器そのものにも思いやりを持ち、かごに投げ入れたりせず、やさしく扱きましょう。	638	825	
	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが	さとう 片栗粉			エ	25.9	33.4
	ごまじゃこ和え		しらす	ほうれん草	きゃべつ もやし	さとう	ごま ごま油		脂	19.2	24.0
	けんちん汁	とうふ 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	つきこん 里いも	ごま油		塩	2.0	2.6
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食ではよくしょうがを使います。しょうがには独特の香りがあるので、肉や魚の臭みをとったり、スープなどの香り付けに使ったりします。しょうがを主役とした料理は少ないですが、欠かすことのできない大切な食材です。	633	825	
	さばの南部焼き	さば			しょうが		ごま		エ	25.9	33.8
	ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん ピーマン	きゃべつ	糸こん てんさい糖	なたね油		脂	19.6	24.8
	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ	じゃがいも			塩	2.1	2.7
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		ガバオライスの具には、ぶた肉のレバーが入っています。レバーには、血液の素となる鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると、貧血になったり疲れやすくなったりします。しっかり食べて、何事にも最後までがんばりきれる体をつくりましょう。	645	820	
	ガバオライスの具	とり肉 大豆 ぶたレバー		ピーマン にんじん	玉ねぎ	てんさい糖	米油		エ	26.2	32.5
	きゅうりのツナ和え	まぐろ		にんじん	きゅうり 切干大根	さとう			脂	19.3	22.9
	たまごスープ	たまご とうふ	わかめ		玉ねぎ ねぎ えのきたけ	片栗粉			塩	1.9	2.4
								久助さんのミニトマト(ひとり2こ)			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

## 【9月 給食なしの日予定】

※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。

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 小学校         | 中学校・幼稚園              |
| ☆大原小 10日    | ☆大原中 21、22、28、29、30日 |
| ☆大東小 21、22日 | ☆大東中 1、3、21、22、29日   |
| ☆猿沢小 17、29日 | ☆興田中 21、24、28、29、30日 |
| ☆興田小 21、22日 | ☆東山中 1、3、17、21、22日   |
|             | ☆幼稚園 21、29日          |

～今月の地元産の食材～  
 なたね油、じゃがいも、こまつな、ピーマン、トマト、ミニトマト、玉ねぎ(7、8日)、ねぎ(15日～)、きゃべつ(17日～)、チンゲンサイ(17日～)、にんじん(17日～)  
 このほかに、きゅうり・なす・米めん・米・牛乳・豆腐・



## 生活習慣を見直してみませんか？

家族みんなで！  
できることから始めてみましょう。

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> <li>いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜料理を1品増やす</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> <li>30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>



# 9月の学校給食献立表



【今月の目標】食事と運動のかかわりについて考えよう。

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		小学校	中学校
		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		I:たんぱく質 (g) 脂:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)	
14 (火)	丸パン 牛乳 とり肉のパン粉焼き ラタトゥイユ コーンポタージュ	とり肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	パセリ トマト ピーマン	なす スズキーニ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 さとう パン粉	マーガリン オリーブオイル	ラタトゥイユはフランス南部のプロヴァンス地方の家庭料理です。夏野菜をたっぷり入れて、コトコト煮込んで作ります。野菜そのもののおいしさを引き出すのがポイントです。夏野菜がちよっと苦手なあとと思う人も、ぜひひとくち食べてみてください。	686 27.1 29.6 2.4	924 36.8 37.2 3.2
15 (水)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き じゃがいものさっと和え せんべい汁	さわら みそ ハム とり肉	牛乳	ゆず きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 まいたけ ねぎ	にんじん	米 じゃがいも さとう せんべい 糸こんに	▼調理員さんからのメッセージ▼ 今日は若手県の名物お菓子の南部せんべいですが、ただ食べるだけでなく、なんとおつゆに入れます。驚きでしょ！前はせんべいを一枚一枚手で割って大変でしたが、今はカットされたものを使っているので、調理員も楽になりました。野菜たっぷりのせんべい汁を食べてみてください。美味しいですよ。	642 24.9 14.9 1.5	828 32.6 17.8 1.7	
16 (木)	ごはん 牛乳 満月のまいたけ入りたまご焼き 五目さんぴら どさんこ汁 うさぎのお月見だんご	たまご さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	まいたけ にんじん ピーマン ごぼう にんじん 玉ねぎ もやし しょうが とうもろこし にんにく	にんじん	米 さとう 糸こんに てんさい糖 じゃがいも 上新粉 さとう	今月の重点献立 十五夜献立	657 21.7 15.1 2.3	813 26.1 17.5 2.7	
17 (金)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 甘酢和え なすと油揚げのみそ汁	たら とり肉 油揚げ みそ	牛乳	わかめ ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり なす きゃべつ 玉ねぎ しめじ	米 パン粉 さとう	米油 ごま	今日のみそ汁に使われているきのこは何でしょう？・・・答えはしめじです。給食ではぶなしめじという種類を使っています。きのこには食物繊維が多く、腸の働きを活発にし、便通を整えてくれます。生活習慣病やがん予防の効果も期待されています。	617 20.7 18.1 1.5	805 25.9 22.6 2.1
20 (月)	敬老の日									
21 (火)	テーブルロールパン 牛乳 とうふのミートグラタン レモン風味サラダ じゃがいものポタージュ	とうふ ぶた肉 チーズ にんじん 牛乳 生クリーム	脱脂粉乳 牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ とうもろこし レモン 玉ねぎ	小麦粉 さとう パン粉 てんさい糖 さとう じゃがいも	マーガリン オリーブオイル なたね油	給食に 使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。料理になると見えなくなりますが、みなさんが食べている給食は、見えないところまで地元の方々に支えられています。	668 23.8 26.4 2.9	-
22 (水)	ごはん 牛乳 夏の手作りしゅうまい 五目中華和え ふわふわたまごの海鮮うま煮	ぶた肉 とり肉 くらげ (ごま入り) ぶた肉 いか えび たまご	牛乳	グリーンピース にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし 干しいたけ しょうが きゅうり もやし えのきたけ だけのこ 白菜	米 しゅうまいの皮 さとう てんさい糖 片栗粉	ごま油 ごま 米油 ごま油	水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ごはんは半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からもとることができます。1日3回の食事をしっかり食べることも、実は大切な水分補給法なのです。	671 29.3 19.8 2.3	844 36.4 23.6 2.7
23 (木)	秋分の日									
24 (金)	ごはん 牛乳 さけと大豆のごまがらめ 塩昆布和え もやしと生揚げのみそ汁	さけ 大豆 昆布 荳わかめ 生揚げ みそ	牛乳	グリーンピース にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ しょうが きゅうり きゃべつ もやし なす しめじ	米 さとう 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま 米油	小松菜は、昔は東京の小松川周辺で栽培されていた冬の野菜でした。現在では全国各地でハウス栽培されるようになり、1年中食べられる野菜になりました。他の野菜に比べて、ビタミンや鉄分が多く含まれているので、成長期のみなさんにおすすめの野菜です。	637 28.2 17.5 2.1	806 34.9 20.7 2.6
27 (月)	ごはん 牛乳 三色そばろ かりぼりしめじ そうめん汁 冷凍みかん	とり肉 たまご なめこ ねぎ 干しいたけ みかん	牛乳	枝豆 しょうが 大根 きゅうり れんこん にんじん 小松菜	なめこ ねぎ 干しいたけ	米 てんさい糖 そうめん	なたね油 ごま	★東山小学校のリクエスト献立★ 今日は東山小学校6年三澤愛琳さんが考えた献立です。テーマは「おいしい、笑顔あふれる献立！」です。みんなに笑顔で食べて欲しいという願いが込められています。さあ一緒に、スマイル、スマイル！	654 24.8 18.4 2.3	827 30.1 21.6 2.9
28 (火)	結びパン 牛乳 ポパイオムレツ さつまいものサラダ ミネストローネ	たまご まぐろ ベーコン 大豆	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草 れんこん きゅうり トマト ピーマン	玉ねぎ きゃべつ なす スズキーニ	小麦粉 さとう さとう さつまいも さとう マカロニ	マーガリン 油	よくかんで食べると、頭の働きを良くしたり、食べすぎを防いだり、むし歯を予防するなど、いいことがたくさんあります。給食時間が短い日もありますが、できるだけよくかんで食べるようにしましょう。	644 21.4 26.8 2.2	856 27.4 33.3 3.0
29 (水)	ごはん 牛乳 手作り和風ハンバーグ 五目豆 チンゲンサイのみそ汁	ぶた肉 おから たまご 大豆 さつまあげ 昆布 みそ わかめ	牛乳	玉ねぎ 大根 レモン にんじん いんげん ごぼう 干しいたけ	玉ねぎ 大根 レモン ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 てんさい糖 こんにやく てんさい糖 じゃがいも	なたね油	ごぼうは、平安時代に中国から薬草として伝えられたといわれています。野菜として食べるのは、日本以外ではあまり見られないそうです。土の中に細く長く根を伸ばすことから縁起のよい食べ物としてお祝い事などにも使われます。	671 25.7 18.7 2.0	853 32.0 22.1 2.9
30 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のトウバンジャンソース 豆もやしのナムル みそワタンスープ	赤魚 豆もやし しょうが ぶた肉 みそ	牛乳	ねぎ しょうが にんじん にんじん いら	豆もやし きゅうり えのきたけ ぜんまい だけのこ 白菜 しょうが 玉ねぎ	米 片栗粉 米粉 ワタンの皮	米油 ごま油	植物の種をまくと、やわらかい芽が出ます。この状態のうちに食べるのが「もやし」です。もやしになると、豆の時にはなかったビタミンCやビタミンB2が増えます。豆もやしは、豆の良さももやしの良さも兼ね備えた優れたものです！	620 25.9 16.3 2.0	784 31.1 18.8 2.6



※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

