



# 9月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】食事で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	エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質 (g)	脂質 (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		小学校	中学校
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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」になっています。災害はいつ起こるか分かりません。日頃から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。</p> 	627	794
	親子丼の具	とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ	てんさい糖	なたね油		エ 24.4	脂 29.9
	じゃがいもとほうれん草のマヨネーズ和え	まぐろ		ほうれん草		じゃがいも さとう			エ 22.1	脂 26.3
2 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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。</p>	609	785
	さわらのコチュジャン焼き	さわら			にんにく	てんさい糖	ごま ごま油		エ 27.0	脂 35.3
	生揚げ入りホイコーロー	ぶた肉 生揚げ		ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 にんにく		ごま油		エ 18.9	脂 23.3
5 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今月の重点献立～十五夜献立～</p> 	646	774
	里芋コロッケ	とり肉			玉ねぎ	里芋 さとう パン粉	米油		エ 21.2	脂 24.3
	炒り鶏	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう 干しいたけ だけのこ れんこん	こんにやく てんさい糖	なたね油		エ 19.7	脂 21.2
6 (火)	セルフコッパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		<p>チリコンカンにはトマトが入っています。時期によっては、缶詰のトマトを使うこともあります。今日は大東町の南野晋さんが育てた生のトマトを使いました。トマトにはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれているため、よく煮込むと味にコクが出て料理がおいしくなります。</p>	646	867
	チリコンカン	大豆 ぶた肉 レバー		チーズ	トマト	玉ねぎ にんにく グリンピース	米油		エ 28.3	脂 36.8
	カレー風味のフレンチサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう		エ 25.6	脂 32.0
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>ピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースー、チンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」という意味です。ピーマンには、ベータカロテンとビタミンCがたっぷり含まれています。これらの栄養は、疲れのもととなる活性酸素をやっつけて、みんなの体を元気にいっぱいにします！</p>	610	789
	さばの香味焼き	さば			ねぎ 生姜 にんにく	てんさい糖	ごま油		エ 27.7	脂 36.1
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン パプリカ	だけのこ 生姜 切干大根 にんにく		米油		エ 22.3	脂 28.2
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>小松菜は、昔は東京の小松川周辺で栽培されている冬の野菜でした。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。</p>	593	751
	手作りピーマンの肉詰め	ぶた肉 おから たまご		ピーマン	玉ねぎ	パン粉			エ 23.0	脂 28.3
	きゅうりとツナの甘酢和え	まぐろ		にんじん	きゅうり 切干大根	さとう	米油		エ 19.5	脂 23.0
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>みなさんは魚は好きですか？海からの恵みが豊富な日本では、昔から海産物を日常的に食べていて、伝統的な行事食にも大切に用いられてきました。海でとれるものには、魚、貝類、海藻類などがあります。魚にはたんぱく質、小魚や貝類、海藻類にはカルシウムや鉄分などの無機質が多く含まれています。</p>	603	772
	赤魚のみそマヨ焼き	赤魚 みそ		ピーマン パプリカ	玉ねぎ				エ 27.2	脂 35.0
	凍り豆腐のそぼろ煮	凍り豆腐 とり肉		いんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも てんさい糖	なたね油		エ 19.3	脂 23.1
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>運動をするためには強い体が必要ですね。強い体を作るには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりと体の土台を築いていくことが大切です。また、疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかりと体を休めることも大切です。「練習・食事・休養」のすべてがそろって、本番でも練習の成果が十分に発揮できます。</p>	594	741
	鮭きゃべつかつ	さけ			きゃべつ 玉ねぎ	パン粉	米油		エ 19.8	脂 17.8
	きゅうりとかぶの梅和え			にんじん	きゅうり かぶ 梅	さとう			エ 20.0	脂 20.3
13 (火)	ミルク入りコッパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳 クリーム			小麦粉 さとう		<p>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。</p>	602	815
	鶏肉のコーンフ레이크焼き	とり肉				コーンフ레이크 パン粉	油		エ 25.8	脂 35.4
	のり塩ポテト					じゃがいも バター			エ 25.7	脂 32.4
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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。</p>	588	740
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	さとう			エ 24.1	脂 29.9
	ほうれん草の菜種和え	たまご		ほうれん草 にんじん	きゃべつ	さとう	米油		エ 15.8	脂 18.2
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>★大原小学校のリクエスト献立★ 今日は大原小学校6年生 金野瑛太さんが考えた献立です。テーマは「食べてみたい給食」です。「カレーうどん」は、調理作業の都合上、カレー汁にうどんを入れて提供します。リクエスト献立は「食べてみたい」という想いを形にする取り組みです！</p>	635	777
	ゆで卵	たまご							エ 23.0	脂 26.4
	かりぼり和え				きゅうり 大根		ごま		エ 18.3	脂 20.1
カレーうどん	油あげ			玉ねぎ しめじ ねぎ		うどん	エ 22.2	脂 28.8		
ココア味のミルク						さとう				

※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。



【今月の目標】食事で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

Main table containing school lunch menus from 9/16 to 9/30. Columns include date, menu name, food groups (protein, calcium, vitamins, energy), and nutritional information (energy, protein, fat, salt).

※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。



~今月の地元産の食材~
ピーマン、じゃがいも、トマト、ミニトマト、玉ねぎ、きゅうり、なす、ねぎ、なたね油、このほかに米・牛乳・みそ、米めんなども一関市産です。