令和５年

7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】　暑さに負けない体をつくろう

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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
3 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		みなさんは毎日朝ごはんしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。	エ 646 た 23.6 脂 23.4 塩 1.9	エ た 脂 塩
	さばの梅こうじ焼き	さば			うめぼし					
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん　いんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう こんにゃく	なたね油			
	あさりのみそ汁	あさり　とうふ みそ		にんじん	だいこん　なめこ					
4 (火)	黒糖コッペパン　牛乳		牛乳			パン		7月7日は五節句のひとつ七夕です。星まつりとも呼ばれています。七夕の日はゆっくり夜空を見上げて星座をながめてみるのもいいですね。	エ 683 た 23.5 脂 24.4 塩 2.9	エ た 脂 塩
	スターメンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉　さとう 米粉　小麦粉	こめ油			
	海藻サラダ		わかめ　こんぶ	にんじん	きゅうり　レモン	こんにゃく　さとう	オリーブ油			
	プチプチ玄米トマトスープ	ウインナー いんげん豆	かんてん	トマト	たまねぎ　レタス マッシュルーム	もち玄米　さとう じゃがいも	オリーブ油			
	たなばたゼリー					パインゼリー				
5 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		米粉麺はサラダにすることが多いですが、今日は中華スープでいただきます。つるんと柔らかな食感でやさしい味わいです。	エ 651 た 27.6 脂 22.1 塩 2.0	エ た 脂 塩
	とり肉のみそチーズ焼き	とり肉　みそ	チーズ	ピーマン パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ	パン粉	バター マヨネーズ(卵不使用)			
	切干大根のサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり　レモン きりぼしだいこん	さとう	こめ油			
	米麺入り中華スープ	ぶた肉　とうふ		にんじん　にら	たまねぎ　もやし キャベツ	米麺				
6 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		更紗というのはインドの織物のことです。インドはカレーが有名なことから、カレー味のことを更紗と呼んでいます。カレー粉には辛みだけでなく、香り高い様々なスパイスが混ざっているので、料理をおいしく仕上げてくれます。	エ 666 た 26.5 脂 19.3 塩 1.6	エ た 脂 塩
	赤魚の更紗揚げ	赤魚			しょうが	米粉　かたくり粉	こめ油			
	炒り鶏	とり肉		にんじん　いんげん	ごぼう　れんこん たけのこ	こんにゃく さとう	なたね油			
	さつま汁	ぶた肉　みそ あつあげ		にんじん	だいこん　ねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく	こめ油			
7 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の主菜は細長く切った厚揚げをうす切りのぶた肉で巻いて肉巻きを作ります。厚揚げも豚肉もたんぱく質がで体づくりのもとになります。よくかんで食べてましょう。	エ 638 た 27.3 脂 22.6 塩 1.6	エ た 脂 塩
	厚揚げの肉巻き	ぶた肉　あつあげ		あおじそ		さとう　かたくり粉				
	シャキシャキサラダ	とり肉			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	こめ油			
	わかめのみそ汁	油あげ　みそ	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ　もやし えのきたけ					
10 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		地元野菜が旬を迎えています。生産者のみなさんが「子供たちに安全でおいしい地元の野菜を食べさせたい！」という思いで愛情をたっぷりこめて育てた野菜です。味わっておいしくいただきましょう。	エ 629 た 25.8 脂 18.2 塩 1.9	エ 805 た 33.1 脂 21.6 塩 2.6
	ほっけのしょうが焼き	ほっけ			しょうが					
	ツナマヨポテト	まぐろ			きゅうり えだまめ	じゃがいも　さとう	マヨネーズ(卵不使用)			
	みそラーメン風はっと汁	ぶた肉　みそ		にんじん	キャベツ　もやし とうもろこし	はっと	ごま油			
	なっとうふりかけ	なっとう　かつお	のり	かぼちゃ　にんじん		さとう				
11 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		★学校給食レシピコンテスト 2022大賞作品★ 今日の「夏野菜たっぷりペンネ」は昨年のレシピコンテストで「給食でこれが食べたい！」部門の賞に選ばれたメニューです。給食では珍しいペンネを使用し夏野菜をふんだんに使って彩りも工夫されています。	エ 626 た 23.2 脂 25.0 塩 3.1	エ 882 た 29.9 脂 1.5 塩 4.1
	夏野菜たっぷりペンネ★	ベーコン　まぐろ		ピーマン　トマト	たまねぎ　なす にんにく	ペンネ	オリーブ油			
	こんにゃくあえ	とり肉			きゅうり　もやし	こんにゃく	ごま油			
	かぼちゃポタージュ	いんげん豆	牛乳　生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ　たもぎたけ					
	ピーチゼリー(中学校)					ピーチゼリー				
12 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の主菜はセンターで味付けしてカラっと揚げたとり肉に、さっぱりさわやかなレモンソースをかけています。レモンに含まれるビタミンCには体の疲れをとる働きがあります。	エ 609 た 23.2 脂 21.6 塩 1.7	エ 789 た 31.9 脂 0.1 塩 27.0
	鶏のから揚げ海苔レモンソース	とり肉	あおのり		レモン	米粉　かたくり粉 さとう	こめ油			
	豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	だいずもやし		ごま　ごま油			
	にら玉汁	たまご　かまぼこ		にんじん　にら	たまねぎ　たけのこ	かたくり粉				
13 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日のカレーはが旬の夏野菜をたくさん使ったカレーです。カレーには全部で13種類の材料が使われています。どんな野菜が入っているか探してみましょう。	エ 702 た 25.5 脂 20.7 塩 .1.8	エ 891 た 31.4 脂 24.6 塩 2.3
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草		さとう	サラダ油			
	夏野菜カレー	ぶた肉　ぶたレバー	スキムミルク	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ　なす とうもろこし えだまめ　りんご	じゃがいも	こめ油			
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん　バナナ ブルーベリー	カクテルゼリー				
14 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の主菜は岩手県産の豚肉からつくられたフランクフルトです。ジューシーなあらびきフランクはパンにもごはんにもよく合います。トマトソースは一関市産のトマトで作ったピューレを使用しています。	エ 649 た 25.3 脂 25.7 塩 1.9	エ 789 た 29.3 脂 28.3 塩 2.5
	純情フランクのトマトソースがけ	フランクフルト		ピーマン　トマト	たまねぎ		オリーブ油			
	かつのりあえ	かつおぶし	のり　わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう				
	豆乳タンタンスープ	ぶた肉　みそ 豆乳		にんじん　にら	きりぼしだいこん ほししいたけ　ねぎ		ごま　ごま油			

※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～
なたね油、きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ミニトマト、にんにく、じゃがいも
このほかに米・米麺・牛乳・豆腐・豆乳・みそ・こんにゃくも一関市産です。

参考：文部科学省　中学生用食育教材「「食」の探究と社会への広がり」

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和５年

7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】　暑さに負けない体をつくろう

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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	小学校	中学校
18 (火)	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳			パン		トマトやなす、ズッキーニなど夏に旬を迎える野菜には水分が多く含まれていて、水分補給になり体を冷やす効果もあります。トマトやピーマンなど色の濃い緑黄色野菜には体の免疫を高めるビタミンが豊富に含まれているのでしっかり食べましょう。	エ 669 た 22.8 脂 26.4 塩 2.4	エ 870 た 29.0 脂 32.7 塩 3.2
	カレーコロッケ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉　小麦粉	こめ油			
	ラタトウイユ	とり肉		トマト　ピーマン	たまねぎ　なす ズッキーニ にんにく	パン粉	オリーブ油			
	クリームスープパスタ	ベーコン いんげん豆	牛乳　生クリーム	パセリ　にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油			
19 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		給食センターで手作りするシュウマイには、たまねぎ、れんこん、しいたけ、とうもろこし、えだまめの5種類の野菜が入っていて、彩りや食感のアクセントになっています。ひき肉をよく混ぜることでふわふわでおいしく仕上がります。	エ 631 た 25.8 脂 17.4 塩 1.8	エ 797 た 31.6 脂 20.5 塩 2.1
	手作りシュウマイ	ぶた肉　ほたて			たまねぎ　れんこん ほししいたけ とうもろこし えだまめ　しょうが	さとう　小麦粉 かたくり粉	ごま油			
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	さとう　かたくり粉	こめ油			
	どさんこ汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	たまねぎ　もやし	じゃがいも	なたね油　バター			
20 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		土用の丑の日にうなぎを食べる習慣がありますね。これは夏の暑さが厳しくなり食欲が落ちやすい時期に、栄養豊富なうなぎを食べて元気に夏を乗り切ろうという願いが込められています。今日はうなぎと同じくらい栄養豊富ないわしをかば焼きにしました。地元産のミニトマトでさらに栄養補給しましょう。	エ 616 た 21.6 脂 20.8 塩 1.8	エ 775 た 26.5 脂 24.3 塩 2.4
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	米粉　かたくり粉 さとう	こめ油			
	じゃがいものさっとあえ	まぐろ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう				
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん　ごぼう たけのこ　ねぎ ほししいたけ	こんにゃく				
	ミニトマト（幼小1こ、中2こ）			ミニトマト						
21 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		夏野菜のひとつ「なす」は、インドが原産で熱いところでよく育つ作物です。日本でも古くから栽培されていて、40ｃｍ以上の長いものや、一口サイズの小さいもの、白や緑色のものなど形も色も様々です。油と相性がよく、炒め物や揚げ物にするとおいしいです。	エ 656 た 25.5 脂 22.1 塩 2.2	エ 831 た 31.3 脂 26.5 塩 2.6
	マーボーなす	とり肉 あつあげ　みそ		トマト	なす　たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう かたくり粉	ごま油　こめ油			
	かぼちゃのごまあえ	かつおぶし		かぼちゃ　にんじん	きゅうり	さとう	ごま			
	肉団子スープ	ぶた肉　とうふ 豆乳		にんじん　にら	たまねぎ　もやし	はるさめ かたくり粉	ごま油			

エ：エネルギー量（kcal）
た：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
塩：食塩相当量（g）

※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。

食に関する指導

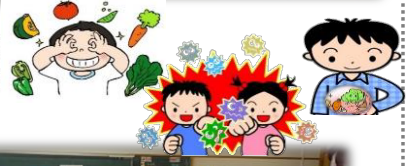
児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します！

猿沢小1，2年「やさいのよさをしっておいしくたべよう」

はてなボックスのなかの野菜を手で触ってあてます。つるつる～♪でこぼこしてる!なんだこれ?? 野菜について楽しみながら勉強しました。

興田小1年「やさいのよさをしっておいしくたべよう」

にがてな野菜もすきになれる「まほうのたべかた」を覚えました。給食でも、野菜やお魚をがんばって食べました!



大東中２年「スポーツをする時の効果的な食事について考えよう」

スポーツをするときに必要な栄養について学びました。普段の食生活を振り返りながら、これからの活動で何に気をつけたらよい

夏こそ、牛乳！

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用！

カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。