令和５年

８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】　食生活を見直そう

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
									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）	
18 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		みじたくチェック！ ぼうしをかぶりましょう マスクはきちんとつけましょう 手をせっけんできれいに洗いましょう 白衣のボタンはとめましょう つめを短く切りましょう	エ 634 た 24.4 脂 20.5 塩 2.1	エ 804 た 29.8 脂 24.6 塩 2.6
	手づくりシュウマイ	ぶた肉　とり肉 ほたて	ひじき	パプリカ	ほししいたけ とうもろこし えだまめ　たまねぎ	こむぎこ　さとう かたくりこ	ごま油			
	米麺焼きそば	ぶた肉		ピーマン にんじん	キャベツ　もやし	米粉めん	こめ油			
	かしわ汁	とり肉　なまあげ みそ		にんじん　こねぎ	たまねぎ　だいこん えのきたけ					
	ミニトマト（小１個、中２個）			ミニトマト						
21 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の主菜は「チーズタッカルビ」です。韓国の料理で、甘辛く味付けしたとり肉に野菜をのせてチーズをかけたものです。 「タッ」は韓国語で「とり」という意味です。コチジャンという韓国の甘みそを使っています。	エ 655 た 30.9 脂 21.7 塩 1.6	エ 799 た 36.4 脂 23.3 塩 2.1
	チーズタッカルビ	とり肉	チーズ	ピーマン	たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	さとう	ごま油			
	切干大根のサラダ	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	こめ油			
	とん汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油			
22 (火)	丸型ソフトフランス　牛乳		牛乳			パン		主菜の「真だらフライ」は宮古市で水揚げされた「真鱈」の切り落としを使っています。形が不ぞろいな切り落とし部分は廃棄されることが多かったそうですが、おいしく食べられるのに捨てるのはもったいない！SDGSでおいしいフライに仕上がりました。	エ 605 た 24.4 脂 21.3 塩 2.2	エ 790 た 17.2 脂 26.2 塩 2.9
	宮古の真だらフライ	たら				こむぎこ パンこ	こめ油			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ(卵不使用)			
	トマトとあさりのスープ	あさり　いんげん豆		トマト　にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも				
23 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		「生揚げ」はお豆腐を油で揚げたものです。お豆腐より水分が少なくかためなので、肉巻きをしたり、煮物にしても扱いやすくきれいに仕上がります。栄養価も豊富で普通のお豆腐と比べカルシウムは2.3倍、鉄分は1.7倍含まれています。	エ 628 た 24.6 脂 21.4 塩 1.9	エ 796 た 30.5 脂 25.9 塩 2.4
	生揚げの肉巻き	ぶた肉　なまあげ				さとう				
	なすのみそ炒め	ぶた肉　みそ		ピーマン パプリカ	なす　たまねぎ にんにく　しょうが	はるさめ　さとう かたくり粉	なたね油 こめ油			
	海藻スープ	ほたて	めかぶ　わかめ かんてん	にんじん	だいこん　ねぎ えのきたけ	やきふ				
24 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		いよいよ２学期本格スタートです！朝なかなか起きられなかったり、体のだるさを感じている人はいませんか？生活リズムが乱れると「体内時計」が狂って調子が悪くなってしまいます。朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムが整いますよ。	エ 704 た 22.8 脂 22.9 塩 2.3	エ 878 た 27.7 脂 26.5 塩 2.9
	夏野菜カレー	とり肉　ぶたレバー	スキムミルク	トマト　ピーマン かぼちゃ	たまねぎ　なす ズッキーニ えだまめ　りんご とうもろこし		こめ油			
	ハッシュポテト					じゃがいも 米粉	だいず油			
	福神あえ			にんじん	キャベツ　きゅうり ふくじんづけ		ごま			
25 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		★学校給食レシピコンテスト 2022大賞作品★ 「チキンソテーの香味ソース」は昨年のレシピコンテストで「地産地消」部門の大賞に選ばれたメニューです。トマトやピーマンなど地元の食材を多く使って、彩りよく仕上がっていて、甘酸っぱいソースがごはんによく合います！	エ 647 た 22.1 脂 17.9 塩 2.0	エ 824 た 28.4 脂 22.1 塩 2.4
	★チキンソテーの香味ソース	とりにく		トマト　ピーマン パプリカ	たまねぎ　なす	さとう	ごま油			
	こんにゃくあえ	とり肉			きゅうり　もやし	こんにゃく	ごま　ごま油			
	はっと汁			にんじん さやいんげん	ゆうがお　ごぼう たまねぎ とうもろこし	はっと　油ふ				
	グレープゼリー					グレープゼリー				
28 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の主菜「いわて純情メンチカツ」は、使用している食材すべて岩手県産品で作られています。ジューシーでうまみたっぷり、おいしい地産地消メンチカツです。	エ 681 た 21.7 脂 28.2 塩 2.3	エ 804 た 25.4 脂 29.6 塩 2.2
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎ粉　パン粉 さとう	こめ油			
	なたね和え	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	なたね油			
	キムチスープ	ぶた肉　とうふ みそ	かんてん		はくさい　もやし えのきたけ　ねぎ はくさいキムチ	こんにゃく	ごま油			
29 (火)	ミルクコッペ　牛乳		牛乳			パン		「りんごコンポート」はりんごをシロップで煮て凍らせたデザートです。くだものをシロップで甘く煮る調理方法をコンポートと言い、生の果物より日持ちがするので冬場の保存食として食べられてきました。	エ 634 た 21.7 脂 28.2 塩 1.9	エ 844 た 30.8 脂 32.0 塩 3.3
	ツナ入りオムレツ	たまご　まぐろ			たまねぎ	じゃがいも　さとう かたくり粉	なたね油			
	じゃがピーソテー	ベーコン		ピーマン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも スパゲティ	オリーブ油			
	かぼちゃのスープ	いんげん豆	牛乳　クリーム	かぼちゃ	たまねぎ					
	りんごコンポート				りんご	さとう				
30 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		「炒り鶏」とはとり肉と野菜を油で炒め、しょう油や砂糖で甘辛く味付けした料理のことです。「筑前煮」や「がめ煮」も同じような料理で、福岡県の筑前地方の郷土料理です。	エ 658 た 25.3 脂 24.4 塩 1.9	エ 836 た 30.7 脂 29.0 塩 2.4
	さばの梅みそ焼き	さば　みそ			うめぼし					
	炒り鶏	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん　たけのこ ごぼう ほししいたけ	さといも さとう	なたね油			
	なめこ汁	なまあげ　みそ		にんじん	なめこ　だいこん ねぎ					
31 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		8月31日は「野菜の日」です。野菜にはビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富です。夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類もたくさんあります。鮮やかな色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見さているそうです。	エ 624 た 23.7 脂 15.5 塩 1.9	エ 806 た 30.1 脂 18.1 塩 2.2
	赤魚のカラフル野菜あんかけ	あかうお		ピーマン　パプリカ	たまねぎ	米粉　かたくり粉 さとう	こめ油			
	かつのりあえ	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし	さとう				
	いももち汁	とりにく		にんじん	ごぼう　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	じゃがいも かたくり粉				

※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、たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、ピーマン、ほうれん草
トマト、ミニトマト、ゆうがお、ねぎ
このほかに米・米麺・牛乳・豆腐・みそ・こんにゃくも一関市産です。

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。