令和５年

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 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 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	おもに体の調子を整える 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	おもにエネルギーのもとになる 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
1 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		9月1日は「防災の日」です。自然災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから、家族でいざという時の約束事や避難経路、避難時の生活について話し合い、防災意識を高めておきましょう。	エ 657 た 26.5 脂 18.4 塩 2.6	エ 830 た 32.1 脂 21.5 塩 3.2
	とうふハンバーグ	とうふ　とりにく			たまねぎ		サラダ油			
	なめたけあえ		のり	にんじん ちんげんさい	もやし　とうもろこし 味付きえのきたけ					
	ポークハヤシ	ぶた肉 いんげん豆		トマト　さやいんげん	たまねぎ　ぶなしめじ たもぎたけ	じゃがいも				
4 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		「あじ」という名前は、味が良いということから名づけられたと言われています。特に夏場のあじは、脂がのってうまみが増しています。体の疲れをとる効果がある、ビタミンB群も豊富なので夏バテ解消におすすめです。	エ 652 た 23.5 脂 24.4 塩 1.9	エ 853 た 30.2 脂 31.9 塩 2.6
	あじの梅こうじ焼き	あじ			うめぼし					
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん　さやいんげん	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			
	油あげのみそ汁	油あげ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　キャベツ えのきたけ					
5 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		「ささみ」はとり肉の胸のところにある肉で、他の部位と比べると白っぽい色をしています。脂肪が少なく、やわらかいので赤ちゃんの離乳食にも使われます。笹の葉に似た細長い形をしていることからこの名前になりました。	エ 692 た 27.4 脂 29.2 塩 2.5	エ 917 た 35.1 脂 35.8 塩 3.5
	ささみフライ	とり肉				こむぎこ　パン粉	こめ油			
	ラタトイユ	ベーコン		トマト　ピーマン	たまねぎ　なす ズッキーニ	パン粉　さとう	オリーブ油			
	豆乳スープパスタ	ウインナー いんげん豆	豆乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　えだまめ たもぎたけ	スパゲティ	オリーブ油			
6 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		お麸の種類は様々ですが、原料は小麦粉から取り出したグルテンです。焼いて作るのが「焼き麸」で、油で揚げて作るのが「油麸」です。じっくり時間をかけて揚げるので、煮込んでも崩れにくいという特徴があります。	エ 597 た 20.2 脂 20.0 塩 1.7	エ た 脂 塩
	油ふ丼の具	たまご		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　ぶなしめじ ほししいたけ	油ふ　さとう	なたね油			
	ツナマヨサラダ	まぐろ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん　ごぼう ほししいたけ　ねぎ	こんにゃく				
7 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		あまくておいしいさつまいもですが、実は栄養がたっぷり含まれています。エネルギーのもとになる糖分のほかに、体の免疫力アップに効果のあるビタミンCやビタミンEも豊富です。おなかの調子を整える食物繊維もたくさん含んでいます。	エ 633 た 24.8 脂 20.5 塩 1.7	エ た 脂 塩
	ピーマンの肉づめ	とり肉　おから たまご		ピーマン	たまねぎ	パン粉				
	さといものそぼろ煮	ぶた肉　こおりどうふ		さやいんげん	たまねぎ	さといも　こんにゃく さとう　かたくりこ	こめ油			
	さつま汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油			
8 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は給食センターで「春巻き」を作ります。お肉や野菜、きのこなどの具材を炒めて、ひとつひとつ春まきの皮で巻いて油で揚げます。春雨がお肉や野菜のうまみを吸い込んで、おいしい春巻きになります。	エ 662 た 26.4 脂 22.8 塩 2.1	エ た 脂 塩
	手づくり春巻き	ぶた肉		にんじん　にら	ほししいたけ たけのこ　きくらげ	はるさめ　こむぎこ かたくりこ　さとう	こめ油			
	切り干し大根のサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	なたね油			
	かしわ汁	とり肉　なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ　はくさい ねぎ					
11 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		お米から作った「米粉めん」は小麦粉のめんに比べて白く透き通っていて、ツルツルしているのが特徴です。今日の給食では、一関市産のお米を使った米粉めんを使用しています。	エ 642 た 23.7 脂 21.7 塩 1.8	エ 830 た 29.9 脂 26.8 塩 2.6
	さばのトマみそ煮	さば　みそ		トマト		さとう				
	米粉めんのサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり　キャベツ	さとう	ごま油			
	わかめのみそ汁	油あげ　みそ	わかめ	にんじん　こまつな	じゃがいも					
12 (火)	背割りコッペパン　牛乳		牛乳			パン		今日のパンには切れ目が入っていますね。フランクフルトを挟んでホットドッグにして食べてみましょう。またスープにはアルファベットと数字の形をした、小さなマカロニが入っています。どんな形のものが入っているか探してみましょう。	エ 625 た 25.3 脂 30.4 塩 2.8	エ 794 た 31.8 脂 33.6 塩 3.6
	純情フランクのカレーソース	ぶたにく　だいずミート		ピーマン	たまねぎ		オリーブ油			
	レモン和え	まぐろ		こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごま油			
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ キャベツ	マカロニ				
13 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		9月は運動するのによい季節です。試合で力を発揮するためには練習ももちろん大切ですが、同じくらい食事も大切です。1日3回の食事を好き嫌いせずしっかり食べることが能力アップの近道です。	エ 612 た 24.7 脂 19.4 塩 2.1	エ 776 た 30.0 脂 22.9 塩 2.8
	マーボー豆腐	とりにく　みそ なまあげ		にら	なす　たまねぎ たけのこ	かたくりこ　さとう	ごま油　なたね油			
	バンバンジー	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま　ごま油			
	なめことたまごの中華スープ	たまご　かまぼこ		にんじん　こまつな	だいこん　ねぎ なめこ	かたくりこ	ごま油			
14 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		鮭には良質なたんぱく質や脂質、ビタミン類など栄養成分が豊富です。見た目もきれいで味もおいしいので、日本全国でたくさん食べられています。鮭は岩手県沿岸でたくさん採れ、県を代表する魚ですが、近年は気候の変化などにより漁獲量が大幅に減少しています。	エ 607 た 24.5 脂 18.8 塩 1.8	エ 769 た 30.4 脂 22.5 塩 2.1
	鮭の南蛮漬け	さけ		ピーマン　パプリカ	ねぎ	さとう　かたくりこ	こめ油			
	ごま和え			にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごま			
	とん汁	ぶた肉　なまあげ みそ		にんじん　にら	たまねぎ はくさい	じゃがいも				
15 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		★大東小学校のリクエスト献立★ 大東小学校6年生1班のみなさんが考えた献立です。テーマは「バランスよく栄養をとろう！」です。バランスよく栄養をとって健康な体でいてほしいという思いが込められています。おいしく食べて元気いっぱいになれる献立ですね♪リクエスト献立は「食べてみたい、食べさせたい」という思いを形にする企画です！	エ 675 た 27.0 脂 22.3 塩 1.8	エ 852 た 33.7 脂 26.8 塩 2.3
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード				
	小松菜のナムル			こまつな　にんじん	だいずもやし きくらげ きりぼしだいこん	さとう	ごま油			
	キムチスープ	ぶた肉　なまあげ みそ	かんてん	にんじん　にら	たまねぎ　はくさい	じゃがいも	ごま油			
	ぶどうゼリー					ゼリー				

※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。

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。

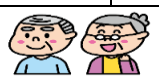
令和５年

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

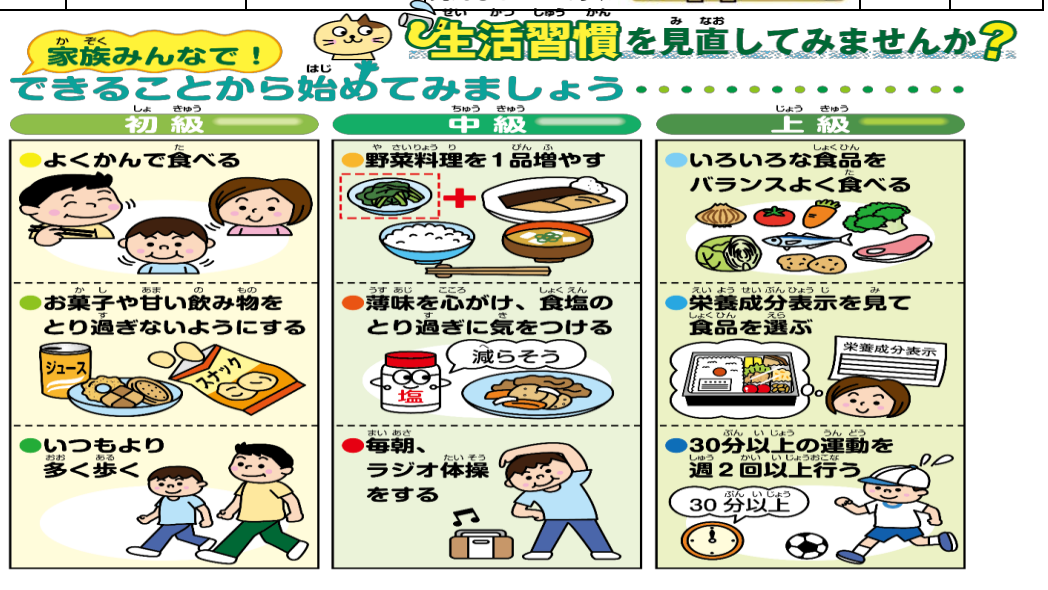
日・曜日	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
18（月）	敬老の日 									
19（火）	きなこあげパン　牛乳	きなこ	牛乳			パン　さとう	こめ油	今日はきなこ揚げパンに初挑戦します。「揚げパン」と言っても給食センターではたくさんの量を短時間で仕上げないといけないので、オーブンで焼いて作ります。きなこをまぶしてあるので、食べるときはこぼれないように袋に入れて食べてください。なお中学校へは1月に提供する予定です。	エ 647 た 27.6 脂 27.5 塩 2.7	エ た 脂 塩
	とり肉と大豆のトマト煮込み	とりにく　みそ　だいず		トマト　ピーマン	たまねぎ　なす　にんにく	さとう　パン粉	オリーブ油			
	小魚梅パリッシュ		いわし		うめ	さとう	サラダ油			
	いももちスープ	ベーコン		にんじん　ちんげんさい	キャベツ　ほししいたけ	じゃがいも　かたくりこ				
20（水）	給食はありません。									
21（木）	減量ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日のみそラーメンは、麺とスープを別々に作ります。一緒に煮込むと食べるころに麺が伸びてしまうので、麺は蒸して仕上げています。お椀に、一人分の麺を入れて、スープをよそって食べてください。	エ た 脂 塩	エ 906 た 31.6 脂 23.1 塩 2.5
	五目卵焼き	たまご	ひじき	にんじん		さとう	サラダ油			
	こんにゃく和え	とり肉			きゅうり　もやし	こんにゃく				
	みそラーメン	ぶた肉　だいず		にんじん	キャベツ　たまねぎ　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ	ラーメン	ごま油			
22（金）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		みなさん、給食を食べているときの姿勢はどうなっていますか？いすにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばしていますか？机にひじをついている人はいませんか。良い姿勢で食べることは大切な食事マナーです。良い姿勢で食べると食事がよりおいしくなりますよ。	エ 738 た 24.2 脂 25.6 塩 2.5	エ 913 た 29.2 脂 28.4 塩 3.0
	豆乳クリームコロッケ	豆乳			たまねぎ　とうもろこし	こむぎこ　パン粉	こめ油			
	かりぽり和え			にんじん	きゅうり　だいこん　つぼづけ					
	ポークカレー	ぶた肉　ぶたレバー　いんげん豆	スキムミルク	にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ　たもぎたけ　りんご	じゃがいも	こめ油			
25（月）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		うめぼしはすっぱくて苦手という方もいるかもしれませんが、すっぱさのもとの「クエン酸」には体の疲れをとり、胃の消化を助ける働きがあります。また、肉や魚をやわらかくする効果もあります。今日のいわしも梅の働きで骨までやわらかくなっていますので、まるごと食べてみましょう。	エ 620 た 26.6 脂 18.2 塩 2.1	エ 782 た 32.8 脂 21.2 塩 2.7
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう				
	生揚げのそぼろ煮	なまあげ　だいず　とりにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	さとう　かたくりこ	なたね油			
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ　もやし	じゃがいも				
26（火）	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳			パン		チリコンカンはアメリカで生まれた料理で、豆やひき肉を炒め、チリパウダーなどを加えて煮込みます。大豆には体をつくるたんぱく質や血を作る鉄、骨を作るカルシウム、体の中のそうじをしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。給食では岩手県産の大豆を使っています。	エ 644 た 28.0 脂 23.0 塩 2.6	エ 843 た 36.0 脂 27.2 塩 3.5
	チリコンカン	ぶた肉　ぶたレバー　だいず		にんじん　ピーマン	たまねぎ　ごぼう	パンこ	オリーブ油			
	ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも　米粉	サラダ油			
	かぼちゃシチュー	とり肉　ウインナー　いんげん豆	牛乳	にんじん　かぼちゃ　ブロッコリー	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	こめ油			
27（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日の豆乳タンタンスープは、ひき肉を豆板醤で炒めたピリ辛スープです。ラーメンを入れたタンタンメンも人気ですが、給食では麺の代わりに切干大根を使ってヘルシーに仕上げています。一関産の大豆で作った濃厚な豆乳を使っているので、辛すぎずまろやかになっています。	エ 653 た 23.5 脂 20.7 塩 1.9	エ 802 た 28.2 脂 23.2 塩 2.2
	棒ぎょうざ	ぶたにく		にら	たまねぎ	こむぎこ	ごま油			
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん　にら　ピーマン	たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ	はるさめ　さとう	ごま油			
	豆乳タンタンスープ	ぶた肉　だいず　豆乳　みそ		にんじん　ちんげんさい	きりぼしだいこん　たまねぎ　ねぎ	かたくりこ	ごま　ごま油			
28（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		はっとは一関地方の郷土料理で、小麦粉をこねてうすく伸ばして作ります。野菜や肉などといっしょに煮込むと、それだけで栄養満点の一品になります。こねかたや伸ばし方、味付けのしかたなど地域や家庭によっておいしい作り方が様々あるのも郷土料理の楽しさですね。	エ 589 た 25.4 脂 17.6 塩 2.4	エ 753 た 33.4 脂 22.3 塩 3.1
	タンドリーチキン	とりにく　みそ	ヨーグルト		たまねぎ					
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん　さやいんげん	れんこん　ごぼう	こんにゃく　さとう	ごま　なたね油			
	はっと汁			にんじん	だいこん　なす　とうもろこし　ねぎ	はっと　あぶらふ				
29（金）	減量ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は十五夜にちなんでお月見献立です。十五夜は、秋の収穫に感謝しお団子や里芋などの農作物を、一年で一番美しい「中秋の名月」にお供えする行事です。今夜は月がきれいに見えるといいですね	エ 686 た 25.9 脂 22.6 塩 2.2	エ 825 た 30.8 脂 24.8 塩 2.8
	さといもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	さといも　こむぎこ　さとう　パン粉	サラダ油			
	かつのり和え	かつおぶし	のり	にんじん　ほうれんそう	もやし　キャベツ	さとう				
	さんまのつみれ汁	さんま　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　しょうが	かたくりこ				
	お月見お団子					おつきみだんご				

※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、じゃがいも、ごぼう、ピーマン、ほうれん草、小松菜、なす、チンゲン菜、にら、トマト、ねぎ

このほかに米・米麺・はっと・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。