



令和6年度



# 8月 学校給食献立表

NO. 5

一関市大東学校給食センター

【今月の目標】

しょくせいかつ みなお 食生活を見直そう！

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



日・曜日	こん だて 献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える				おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準			
	(主食)	(牛乳)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
(水)	ごはん	牛乳	主菜 (しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料	ひとくちメモ	小学校	625	26.9	18.9	1.9
			副菜 (ふくさい)	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							
			副菜 (汁) - (しる) -													
			その他 (デザートなど)													
21	ごはん	牛乳	ピーマンの肉づめ照焼きソース 野菜たっぷり焼きそば 中華たまごスープ ミニトマト (2個)	ふた肉 おから たまご ふた肉 とり肉 なまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パプリカ にら ごまつな にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ しょうが ねぎ	パン粉 さとう ちゅうかめん ごめ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん ごめ油 とりがらすूप さけ しおこしょう	2学期の給食が始まりました。夏休みも元気に過ごしましたか？2学期は、夏、秋、冬と季節が変わります。旬の食材も季節ごとに変わります。今日の給食に使われている旬の食材は何か？と探してみるのも楽しいですよ。	中学校	791	33.4	22.5	2.3	
22	ごはん	牛乳	カラフルミートローフ 切干だいこんとツナのレモンあえ かしわ汁	ふた肉 とうにゅう まぐろ とり肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パプリカ にんじん にんじん	たまねぎ 切干だいこん きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	パン粉 さとう さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ (卵不使用) しおこしょう こしょう ナツメグ ケチャップ ソース コンソメ レモンかじゅうりょう しょうゆ すこしょう にほしだし かつおだし さけ しおこしょう	がんばろうとしてもなかなかやる気が出てこないはいませんか？何となく疲れているはいませんか？それは、久しぶりの学校生活と、夏の疲れが出てきている証拠です。そんな時こそ、しっかり食べて、しっかり寝て、生活リズムを整えることが大切です！	中学校	860	34.2	29.5	2.4	
23	ごはん	牛乳	いわて純情メンチカツ ☆ピーマンチャンプル なめこ汁 冷凍みかん	ふた肉 あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう みかん	ピーマン トマト にんじん みかん	たまねぎ なす にんにく なめこ だいこん ねぎ	パン粉 こむぎこ さとう ごめ	しおこしょう こしょう なだね油 とりがらすूप しょうゆ しおこしょう にほしだし かつおだし	☆学校給食レシビコンテスト 2023 地産地消部門大賞レシビ☆ ピーマンは一関市が県内でもトップクラスの生産量を誇る野菜です。夏野菜の代表のピーマンにはビタミンCが豊富で、大きめのものにはレモン1個分のビタミンCが含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強いので、炒めものにしたりスープに加えるなどしてたくさん食べてほしい野菜です！	中学校	837	25.0	30.6	2.4	
26	ごはん	牛乳	さばのこうじ焼き ゆうがおとり肉の炒め煮 みそビーフンスープ	さば とり肉 かつおぶし ふた肉 だいす みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	ゆうがお たまねぎ もやし ねぎ キャベツ ほししいたけ コーン	ごんにやく ふてんさい糖 ビーフン	しょうゆ しおこしょう さけ みりん なだね油 しょうゆ つゆ しおこしょう さけ しお ごま油 しょうゆ さけ しおこしょう とりがらすूप	みなさんは魚は好きですか？日本は海に囲まれているため、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使用されてきました。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成長期に欠かせない無機質が多く含まれています。	中学校	821	34.9	26.1	1.9	
27	ミルク コップ	牛乳	ポークビーンズ ハッシュポテト さつまいものポトフ	ふた肉 だいす いんげん豆 ベーコン	チーズ	パプリカ ピーマン トマト トマト	たまねぎ にんにく たまねぎ スッキーニ コーン	パン粉 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	オリーブ油 ごめ油 なだね油	ワイン しおこしょう ケチャップ ソース しお コンソメ しおこしょう ワイン	今日は給食の後片付けについてのお話です。片づけるときも思いやりの気持ちを持って、「食器きちんと重ねる」「食べ残しやストローの袋などのごみをおぼんに残さないようにする」ことなどを気をつけましょう。スプーンを片付けるときはスプーン通しに向きをそろえて通して、かぎをしっかりとけるようにしましょう。	中学校	825	31.3	30.8	3.1
28	ごはん	牛乳	ほうれん草オムレツ スッキーニのかりほり和え 夏野菜とチキンのカレー 冷凍パイ	たまご とり肉 ふたレバー いんげん豆 とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん トマト パプリカ ピーマン	スッキーニ きゅうり つぼづけ たまねぎ なす コーン りんご パイナップル	さとう じゃがいも	サラダ油 ごま さけ しおこしょう カレールウ ソース	8月31日は「野菜の日」です。野菜にはビタミン、ミネラル、食物せんがいが豊富です。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のになる成分には体によい働きがあることが最近の研究で見られているそうです。	中学校	870	30.9	25.1	3.0	
29	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ こめ麺サラダ 八宝菜	ふた肉 とり肉 ふた肉 ふた肉 いか あさり さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり はくさい たまねぎ ほうれん草 しょうが	はるさめ さとう こむぎこ こめめん さとう かたくりこ さとう	なだね油 ごま油 ごめ油	しょうゆ しお しょうゆ すれもんかじゅう さけ しおこしょう とりがらすूप オイスターソース しょうゆ こしょう	今日はぎょうざについて紹介します。ぎょうざは中国発祥の料理で、文字の発音が昔のお盆に似ていることなどから縁起の良い食べ物とされています。新年には日本のおせち料理のように、ぎょうざをたくさん作って家族で食べる習慣もあるそうです。	中学校	786	29.9	18.5	3.0
30	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこあん キムタク納豆 どさんこ汁	とうふ なっとう とり肉 かつおぶし ふた肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ひじき にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきだけ きりほしだいこん たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが	かたくり粉 さとう なだね油 じゃがいも とうにゅうバター	しょうゆ さけ しおこしょう さけ つゆ にほしだし さけ しおこしょう とうがらし	カルシウムは骨に貯め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めておくと、骨が丈夫になり歳をとってから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、カルシウムの骨貯蓄金をしておきましょう。	中学校	784	33.0	19.6	2.3	

とりすぎると...



今月の地元産食材 ☆ なたね油、米粉めん、じゃがいも、きゅうり、ピーマン、ゆうがお、トマト、ミニトマト、ほうれん草、ごまつな、ミニトマト、このほかに米・牛乳・みそ・生揚げ など一関市産です。

