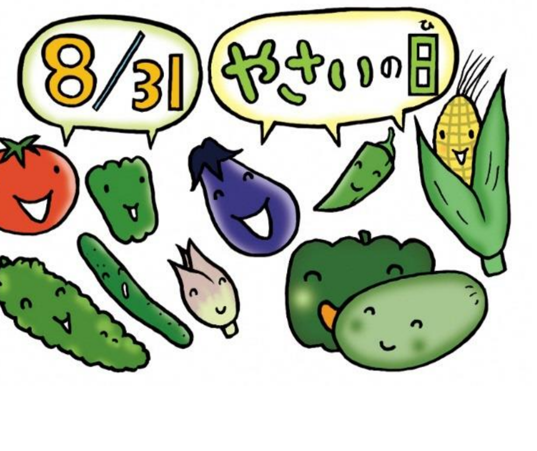
8月 こんだてひょう

一関市西部第二学校給食センター　No.1

※献立は、都合によって変更になります。

※○印は、一関産の食材を使用する予定です。				体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E：エネルギー量（Kcal） P：たんぱく質（g） F：脂質（g） 塩：食塩相当量（g）	
				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				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				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			
日曜	主食	牛乳	【おかず】主菜・副菜・汁物/くだもの・デザート								小学校	中学校
21 火	結びパン	牛乳	手作りハンバーグデミグラスソースがけ	鶏肉　豚肉　おから　卵		トマト	玉ねぎ　にんにく　しょうが	パン粉	オリーブ油	デミグラスソース　しょうゆ　ケチャップ　コンソメ　塩　コショウ	×	E:778
			じゃがいもとえだ豆のサラダ				きゅうり　えだ豆	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	塩　コショウ		P:37.1
			トマトスープ	ベーコン		トマト　人参	玉ねぎ　キャベツ　セロリ　にんにく			スープストック　コンソメ　白ワイン　塩　コショウ		F:30.4
												塩:3.8
22 水	ごはん	牛乳	うの花コロッケ	おから	ひじき	人参	ごぼう　玉ねぎ	じゃがいも　パン粉　小麦粉　かたくり粉　砂糖	油	中濃ソース　しょうゆ　塩	E:673	E:826
			きんぴらごぼう	さつま揚げ		人参	ごぼう　れんこん　干し椎茸	しらたき　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　一味唐辛子	P:21.4	P:25.7
			夏のとん汁	豚肉　豆腐　みそ		かぼちゃ　人参	大根　なす　しめじ　ねぎ　しょうが	こんにゃく		酒　一味唐辛子	P:18.8	F:21.1
											塩:2.2	塩:2.7
23 木	ごはん	牛乳	いわしのレモン煮		いわし		レモン果汁	砂糖　米でん粉		みりん　しょうゆ　ガーリックペッパー　ジンジャーペッパー　コショウ	E:624	E:766
			オクラのおかか和え	かつお節		人参	キャベツ　オクラ			しょうゆ　めんつゆ	P:24.5	P:29.5
			夕顔と油麸のみそ汁　バナナ	豆腐　みそ		人参	夕顔　曲がりねぎ　干し椎茸　バナナ　レモン果汁	じゃがいも	油麩	煮干しだし	F:12.9	F:14.1
											塩:2.0	塩:2.4
24 金	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のカラフル炒め	豚肉		トマト　ピーマン　パプリカ	なす　玉ねぎ　れんこん　しょうが　にんにく	砂糖　かたくり粉	油	しょうゆ　みりん　酒　豆板醤　塩　コショウ	E:653	E:815
			ひじきと大豆のもやし和え		ひじき	小松菜　人参	大豆もやし	砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　酢	P:25.9	P:31.5
			かぶのみそ汁	豆腐　みそ　油揚げ		人参　かぶの葉	かぶ　白菜　えのきだけ　曲がりねぎ			煮干しだし	F:21.6	F:25.1
			ピピピチーズ（小1個、中2個）		チーズ						塩:2.1	塩:2.6
27 月	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　白菜　大根　しょうが　にんにく　ねぎ	砂糖	油　ごま油	しょうゆ　酒　塩　コショウ	E:650	E:793
			春雨と野菜の中華和え		茎わかめ	人参	もやし　きゅうり	春雨　砂糖	ごま　ごま油	酢　しょうゆ	P:28.1	P:32.5
			夕顔とホタテのスープ	鶏肉　ホタテ		ほうれん草	夕顔　たけのこ　えのきだけ　ねぎ　干し椎茸　しょうが	かたくり粉		しょうゆ　中華スープストック　塩　コショウ	F:16.6	F:18.3
			元気ヨーグルト		ヨーグルト						塩:2.4	塩：3.2
28 火	黒糖コッペパン	牛乳	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく	黒糖		白ワイン　塩　からし粉　バジル　コショウ	E:566	E:717
			夏野菜のイタリアンサラダ			人参　パプリカ	キャベツ　きゅうり			イタリアンドレッシング　塩	P:27.0	P:33.4
			モロヘイヤのスープ	卵　ベーコン		モロヘイヤ　人参	玉ねぎ　クリームコーン	じゃがいも		コンソメ　塩　コショウ	F:23.5	F:27.8
											塩:2.3	塩:3.2
29 水	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ	豚肉　大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉　かたくり粉　小麦粉　砂糖	油	中濃ソース　しょうゆ　ウスターソース	E:670	E:860
			レモン風味サラダ	青大豆		小松菜	キャベツ　コーン　レモン果汁	砂糖	ごま	しょうゆ　酢	P:19.6	P:23.5
			ポトフ	ウインナー		人参	玉ねぎ　白菜　セロリ　しめじ	じゃがいも		スープストック　コンソメ　しょうゆ　コショウ	F:20.1	F:24.6
											塩:2.0	塩:2.7
30 木	ごはん	牛乳	鯖のみそだれがけ	さば　みそ			しょうが	砂糖　かたくり粉		しょうゆ　酒	E:645	E:803
			切干大根の炒め煮	油揚げ		人参	ごぼう　切干大根　干し椎茸	しらたき　砂糖	ごま　油	しょうゆ　酒　みりん	P:28.7	P:34.6
			あさりのみそ汁　グレープフルーツ	あさり　豆腐　みそ	わかめ　ふのり	人参	大根　ねぎ　グレープフルーツ			煮干しだし	F:19.0	F:21.7
											塩:2.3	塩:2.9
8月31日は数字の語呂合わせから「８３１（やさい）の日」です。前回出すことができなかった夏野菜をたくさん使った「夏野菜カレー」です。多くのみなさんから、「食べたかった。なので、来月には！」という声をたくさんいただきました。励ましの言葉に、たくさんの感謝の気持ちを込めて作ります！												
31 金	減量ごはん	牛乳	オムレツ	卵				砂糖　かたくり粉	油	かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん　塩	E:708	E:877
			夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ　人参　トマト　ピーマン	玉ねぎ　なす　しょうが　にんにく	じゃがいも	油	カレールー　中濃ソース　ケチャップ	P:27.2	P:32.3
			カリポリ和え　オレンジ	大豆			キャベツ　きゅうり　えだ豆　大根　なす　れんこん　しょうが　なたまめ　しそ		ごま	しょうゆ　塩	F:20.3	F:23.2
											塩:2.8	塩:3.4

8月の地場産物　「米」「牛乳」「みそ」「豆腐」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「キャベツ」「玉ねぎ」「人参」「にら」「ねぎ」「きゅうり」「じゃがいも」「なす」「ピーマン」「トマト」「かぼちゃ」「夕顔」「オクラ」