

9月ごはんだまひょう



※献立は、都合によって変更になります。

※〇印は、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: 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
3月	ごはん	セルフビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツ杏仁	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳 練乳	ほうれん草 人参 人参	大豆もやし ぜんまい にんにく キャベツ たけのこ ねぎ みかん もも パイン	砂糖 かたくり粉 砂糖 みずあめ	ごま油 ごま しょうゆ 豆板醤 酢	E:604 P:23.1 F:15.5 塩:1.5	E:747 P:27.0 F:17.4 塩:1.9
4火	結びパン	ミートグラタン れんこんとチキンのサラダ 豆乳スープ パナナ	豚肉 鶏肉 ウィンナー 豆乳	チーズ	トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ れんこん コーン	じゃがいも パン粉	あぶら油 ごまドレッシング チキンコンソメ コンソメ 塩 コシヨウ	E:633 P:30.2 F:22.3 塩:2.8	E:781 P:36.6 F:26.3 塩:3.5
5水	ごはん	鯖のカレー揚げ なめたけ和え めかぶ汁	鯖	のり	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし えのきだけ 大根 ねぎ	かたくり粉 こんにゃく	あぶら油 しょうゆ 醤油 カレー粉 しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:683 P:29.7 F:22.7 塩:2.5	E:847 P:35.5 F:26.1 塩:3.2
6木	減量 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のからし和え ごま入りスタミナスいとん	鶏肉 味噌 まぐろフレーク		小松菜 人参 くら	もやし えのきだけ 大根 ねぎ にんにく 干し椎茸	砂糖 砂糖 小麦粉	ごま しょうゆ 酒 みりん しょうゆ からし しょうゆ かつおだし 酒 みりん 豆板醤 塩	E:624 P:27.2 F:16.6 塩:2.1	E:779 P:32.5 F:18.7 塩:2.4
7金	ごはん	麻婆豆腐 きゅうりともやしの和え物 チンゲン菜のスープ アーモンドカル	豆腐 豚肉 味噌		にら 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり コーン	砂糖 かたくり粉	あぶら油 しょうゆ みりん 中華スープストック 豆板醤 香味塩ドレッシング 塩	E:632 P:26.2 F:19.5 塩:2.6	E:773 P:29.8 F:21.4 塩:3.0
10月	ごはん	いわしのごまみそ煮 すき昆布の炒め煮 なめこのみそ汁 梨 (小学校のみ)	みそ 油揚げ 凍り豆腐 豆腐 味噌 油揚げ	いわし すき昆布	人参 人参	大豆もやし 白菜 ねぎ なめこ 梨	砂糖 かたくり粉 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま あぶら油 みりん しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 煮干しだし	E:646 P:25.7 F:17.1 塩:2.0	E:777 P:30.6 F:19.2 塩:2.5
今年度最初のリクエスト給食は、赤荻小学校さんです！どんな献立がお楽しみに～										
11火	?	食材から献立を 考えてみよう！	大豆粉 さきいか 鶏肉 卵 豆腐	チーズ 茎わかめ	人参 人参	きゅうり 切干大根 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん	じゃがいも 砂糖 パン粉 かたくり粉 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも かたくり粉	あぶら油 ごま ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コシヨウ	E:652 P:28.0 F:25.4 塩:3.0	E:810 P:33.9 F:29.4 塩:3.9
12水	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ ほうれん草のごまじゃこ和え ひきな汁 ぶどう (小学校のみ)	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	しらす干し	ほうれん草 人参	ねぎ えのきだけ 干し椎茸 もやし (キャベツ) 大根 ごぼう たけのこ ねぎ ぶどう	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖	あぶら油 ごま ごま油 かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:647 P:24.8 F:17.5 塩:2.2	E:758 P:29.3 F:19.8 塩:2.7
13木	ごはん	鮭の南部焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	鮭 豚肉 大豆		人参 人参	しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 ねぎ しめじ	しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま あぶら油 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 みりん 塩	E:634 P:29.3 F:16.1 塩:1.9	E:788 P:35.1 F:18.2 塩:2.3
14金	減量 ごはん	セルフカツカレー (とんかつ) (真) 春雨サラダ オレンジ	豚ヒレ肉 大豆粉 豚肉 脱脂粉乳		人参 人参	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ	パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 春雨 砂糖	あぶら油 あぶら油 ごま ごま油 塩 コシヨウ カレールー 中華ソース グチャップ コシヨウ しょうゆ 酢	E:682 P:25.3 F:19.2 塩:2.1	E:855 P:30.8 F:22.1 塩:2.6

9月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「小松菜」「ほうれん草」「キャベツ」「人参」「大根」
「じゃがいも」「玉ねぎ」「ごぼう」「ねぎ」「曲がらねぎ」「里芋」
「ピーマン」「にら」「トマト」「ぶどう」

9/1 防災の日

備えは万全ですか？

1L 3本
ペットボトル
かんづめ 乾物



		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
18火	減量背割りコッパ	セルフナポリタンサンド ビーンズサラダ 手作り肉団子のスープ	ベーコン 大豆 まくろフレーク	チーズ	人参 (ピーマン トマト) 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだ豆	スパゲッティ 砂糖	バター 油	グチャップ コンソメ 中濃ソース 塩 コショウ 青じそドレッシング バター コンソメ 野菜フイヨン 塩 コショウ	E:603 P:29.0 F:21.8 塩:2.7	×
19水	減量ごはん	手作りコーン焼売 ピビンナムル キムチ汁	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 卵		人参 (玉ねぎ) コーン えだ豆 干し椎茸 ほうれん草 人参 もやし にら 白菜 (大根) キャベツ えのきだけ ねぎ にんにく しょうが	かたくり粉 小麦粉 砂糖 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま油	しょうゆ 醤油 塩 コショウ ピビンパソース 塩 しょうゆ 鶏がらだし 塩	E:638 P:27.6 F:20.4 塩:1.9	×
少し早い「お月見給食」!! 今年は、9月24日(月)が十五夜です☆きれいな月が見えるといいですね!										
20木	減量ごはん	セルフ秋の香りご飯 のりあえ ホタテとアサリのすまし汁 月見だんご	鶏肉 油揚げ 青大豆 豆腐 ホタテ あさり	のり わかめ かんてん	人参 (ほうれん草) キャベツ もやし 小松菜 人参 ねぎ	しらたき くり 砂糖 マロニー	あぶら油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩 しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩 しょうゆ	E:669 P:27.7 F:14.5 塩:1.9	E:797 P:31.9 F:15.2 塩:2.3
21金	減量ごはん	さんまの塩焼き キャベツのごま酢和え 肉じゃが 梨 (中学校のみ)	さんま わかめ	わかめ	人参 (キャベツ) きゅうり 人参 (玉ねぎ) 干し椎茸 梨	しらたき くり 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 しょうゆ かつおだし 酒 みりん 顆粒だし	E:674 P:28.4 F:23.7 塩:2.0	E:867 P:34.3 F:27.6 塩:2.3
25火	食パン	チリコンカン ブロッコリーのフレンチサラダ カレー風味スープ 元気ヨーグルト	豚肉 大豆 豚肉 豚肉 大豆粉		人参 (玉ねぎ) セロリ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら油 あぶら油	グチャップ 中濃ソース 白ワイン 豆板醤 塩 コショウ 赤 しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 コショウ	E:639 P:28.8 F:23.1 塩:3.0	E:793 P:34.5 F:26.9 塩:4.0
26水	ごはん	チキンメンチカツ 海藻サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 鶏レバー わかめ 昆布 笹わかめ 寒天		人参 (玉ねぎ) きゅうり コーン 人参 (大根) きゅうり コーン 人参 (にら) 人参 キャベツ	パン粉 かたくり粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	中濃ソース 塩 カレー粉 青じそドレッシング 煮干しだし	E:683 P:25.3 F:20.6 塩:2.2	E:811 P:28.3 F:21.5 塩:2.5	
毎月28日は「減塩・適塩の日」 レモンを使った和え物といつもよりもだしの量を増やした汁物の減塩給食!										
27木	ごはん	かつおの香味焼き ほうれん草の和え物 レモン風味 さつま汁 パナナ	かつお 青大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 (ねぎ) にんにく しょうが ほうれん草 (キャベツ) コーン レモン果汁 人参 (大根) 曲がりねぎ 干し椎茸 パナナ レモン果汁	砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	E:673 P:30.1 F:15.4 塩:1.6	E:824 P:35.9 F:17.0 塩:2.0
28金	ごはん	ししゃもの南蛮ソースがけ 里いもの旨煮 白菜のみそ汁 ぶどう (中学校のみ)	ししゃも ちくわ 豆腐 (みそ) 油揚げ		人参 (ピーマン) 玉ねぎ しょうが 人参 (いんげん) ごぼう 干し椎茸 人参 (白菜) ねぎ ぶどう	小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 こんにやく 砂糖 じゃがいも	あぶら油 あぶら油	みりん しょうゆ 酢 酒 塩 一味唐辛子 しょうゆ かつおだし 酒 みりん 煮干しだし	E:893 P:30.0 F:23.4 塩:3.2	×

8月の食材産地

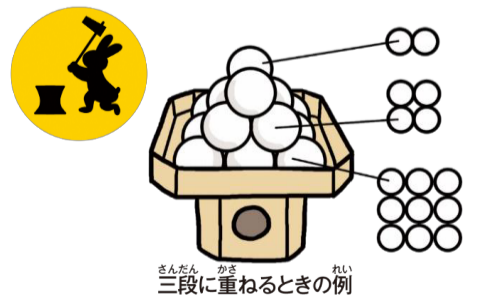
※ 8月23日(木)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	かぶ	青森	干し椎茸	国産	さば	ノルウェー
しめじ	宮城	セロリ	長野	しらたき、こんにゃく	国産	いわし	国産
ほうれん草	一関	トマト	一関	木綿豆腐	米国 岩手 国産	あさり	国産
白菜	北海道	かぼちゃ	一関	油揚げ	米国	ベビーホタテ	青森
キャベツ	一関	パプリカ	韓国	大豆	一関	さつま揚げ	米国
小松菜	一関	れんこん	茨城	青大豆	宮城	煮干しだし	千葉
ごぼう	群馬	モロヘイヤ	未定	おから	岩手	かつおだし	鹿児島
人参	一関	バナナ	フィリピン	ごま	南米 北南米	かつお節	鹿児島
じゃがいも	一関	オレンジ	オーストラリア	かたくり粉	北海道	液卵	国産
大根	青森	グレープフルーツ	南アフリカ	油麩	一関	みそ	一関
玉ねぎ	一関	れんこん水煮	国産	海藻サラダ	国産	牛乳	一関
きゅうり	一関	たけのこ水煮	徳島	のり	宮城	米	一関
オクラ	一関	冷凍おろし生姜	国産	わかめ	三陸		
ねぎ	岩手 宮城	冷凍おろしにんにく	国産	ふのり	兵庫		
曲がりねぎ	岩手	冷凍ホールコーン	北海道	脱脂粉乳	国産		
夕顔	一関	冷凍オクラ	九州	チーズ	オーストラリア		
にら	一関	冷凍クリームコーン	国産	豚肉	岩手		
りょうとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍むきえだ豆	国産	鶏肉	岩手		
なす	一関	冷凍ほうれん草	国産	ウインナー	国産		
ピーマン	一関	冷凍トマトピューレ	一関	ベーコン・ハム	岩手		



月見団子の数

十五夜にかけて、15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に重ねて置きます。



三段に重ねるときの例