



# こんだまびょう



※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。

| 日曜                       |   | 【おかず】<br>主菜・副菜・汁物<br>/くだもの・デザート |   | 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)<br>P:たんぱく質 (g)<br>F:脂質 (g)<br>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<br>たんぱく質  | 2群<br>カルシウム | 3群<br>ビタミンA                      | 4群<br>ビタミンC  | 5群<br>炭水化物                                    | 6群<br>脂質                 |  |   |  |
| 19                       | 木 | ごはん                             | 味噌カツ<br>オクラのおかか和え<br>夏の豚汁<br>スイカ (中のみ)                    | 豚肉 (みそ) 大豆<br>かつお節<br>豆腐 豚肉 (みそ)                     |             | 人参<br>かぼちゃ 人参 大根 なす ねぎ 干し椎茸 しょうが | にんにく<br>キャベツ オクラ   | パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉                         | 油 ごま油                    | 塩<br>しょうゆ めんつゆ<br>煮干しだし 酒 味噌唐辛子  | ×   | E:850<br>P:31.9<br>F:22.9<br>塩:2.1                                       |
| 20                       | 金 | ごはん                             | 鯖の水蒸缶和風トマト煮込み<br>シャキシャキサラダ<br>モロヘイヤのスープ<br>ピピピチーズ (2個)    | さば (みそ)<br>まぐろフレーク<br>ベーコン 白いんげん豆                    |             | 人参<br>人参 人参<br>人参 モロヘイヤ          | トマト ピーマン 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>きゅうり<br>玉ねぎ クリームコーン                      | 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ                           | オリーブ油<br>ごま油             | しょうゆ 酒 コンソメ 乾パスタ コンソウ<br>しょうゆ 酢 塩 コンソウ<br>コンソメ 塩 コンソウ                                  | ×   | E:867<br>P:33.2<br>F:25.8<br>塩:2.5                                       |
| 23                       | 月 | ごはん                             | 鶏肉の照り焼き<br>わかめの五目和え<br>ひきな汁<br>バナナ                        | 鶏肉<br>しらす干しわかめ<br>豆腐 (みそ) 油揚げ                        |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | しょうが<br>キャベツ<br>大根 とうもろこし たけのこ ねぎ 干し椎茸                             | 中ざら糖 かたくり粉<br>砂糖<br>しらたき                      | ごま                       | しょうゆ 酒 みりん<br>しょうゆ 酢<br>かつおだし  |   | E:631<br>P:28.8<br>F:14.4<br>塩:2.0<br>E:775<br>P:34.0<br>F:16.2<br>塩:2.2 |
| 24                       | 火 | ナン                              | キーマカレー<br>カップエッグ<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>ABCスープ<br>プルーンヨーグルト | 豚肉 豚レバー 大豆<br>卵<br>ベーコン<br>ゼラチン 生乳 脱脂粉乳 寒天           |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | 人参 ピーマン トマト<br>玉ねぎ セロリ しょうが にんにく                                   | 小麦粉 砂糖<br>オリーブ油<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも マカロニ     | オリーブ油                    | ケチャップ カレールー ウスターソース 赤ワイン コンソメ カレー粉 塩 コンソウ<br>しょうゆ 酢 塩 コンソウ<br>しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コンソウ |   | E:601<br>P:33.8<br>F:23.4<br>塩:2.5<br>E:774<br>P:41.8<br>F:27.2<br>塩:3.5 |
| 25                       | 水 | ごはん                             | チンジャオロース<br>豆もやしのナムル<br>中華スープ<br>スイカ (小のみ)                | 豚肉<br>豆腐 ベーコン  |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | ピーマン パプリカ たけのこ しょうが にんにく<br>大豆もやし<br>玉ねぎ ねぎ 干し椎茸                   | 砂糖<br>砂糖<br>かたくり粉                             | 油<br>ごま 小麦粉 砂糖<br>ごま油    | しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープストック<br>しょうゆ 酢<br>しょうゆ 中華スープストック 塩 コンソウ                           | ×   | E:642<br>P:24.0<br>F:19.6<br>塩:1.8<br>E:816<br>P:33.1<br>F:20.8<br>塩:2.0 |
| 26                       | 木 | ごはん                             | いわしのレモン煮<br>切干大根の炒め煮<br>スタミナみそ汁                           | いわし<br>油揚げ<br>豚肉 豆腐 (みそ)                             |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | レモン果汁<br>ごぼう 切干大根 干し椎茸<br>白菜 (ねぎ) にんにく                             | 砂糖 米粉でん粉<br>しらたき 砂糖<br>じゃがいも                  | ごま 油                     | みりん しょうゆ コンソウ<br>しょうゆ 酒 みりん だし 素<br>煮干しだし 酒  |   | E:656<br>P:27.7<br>F:18.3<br>塩:1.7<br>E:829<br>P:31.4<br>F:24.0<br>塩:2.4 |
| 27                       | 金 | ごはん                             | 夏野菜でパワーアップ<br>中華海藻サラダ<br>キャベツのみそ汁<br>青のり小魚                | 豚肉 豚レバー<br>わかめ 昆布 茎わかめ<br>豆腐 (みそ) 油揚げ<br>かたくちいわし 青のり |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | かぼちゃ ピーマン なす コーン しょうが<br>大根 きゅうり コーン                               | かたくり粉 砂糖<br>砂糖<br>砂糖                          | 油 ごま<br>ごま 小麦粉 砂糖<br>ごま油 | しょうゆ 酒 みりん 塩 コンソウ<br>青じそドレッシング 酢<br>煮干しだし  |   | E:679<br>P:26.9<br>F:21.0<br>塩:2.1<br>E:813<br>P:29.2<br>F:19.6<br>塩:1.9 |
| 30                       | 月 | ごはん                             | あじフライ 甘酢あんかけ<br>小松菜のゆず香和え<br>夕顔のすまし汁<br>冷凍カットパイ           | あじ<br>かつお節<br>鶏肉 豆腐                                  |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | 玉ねぎ<br>キャベツ もやし ゆず果汁<br>白菜 夕顔 (ねぎ) しめじ<br>パイナップル                   | パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉<br>砂糖 かたくり粉<br>砂糖<br>砂糖 | 油<br>ごま                  | ケチャップ 酢 しょうゆ 塩<br>しょうゆ<br>かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩   |   | E:631<br>P:23.3<br>F:15.6<br>塩:1.4<br>E:816<br>P:33.1<br>F:20.8<br>塩:2.0 |
| 8/31は、「831野菜の日」夏野菜を食べよう! |   |                                 |   |  |             |                                  |  |   |                          |  |   |  |
| 31                       | 火 | 食パン                             | なすのミートグラタン<br>イタリアンサラダ<br>ラビオリカレースープ<br>マーマレードジャム         | 豚肉 大豆 チーズ<br>まぐろフレーク<br>ベーコン 豚肉                      |             | 人参<br>人参 人参<br>人参                | トマト パセリ なす 玉ねぎ マッシュルーム にんにく<br>ブロッコリー 人参 キャベツ コーン<br>小松菜 人参 白菜 玉ねぎ | マカロニ<br>砂糖<br>じゃがいも 小麦粉                       | オリーブ油<br>油               | ケチャップ 中華ソース コンソメ コンソウ<br>イタリアンドレッシング<br>しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 コンソウ                          | ×   | E:592<br>P:24.3<br>F:20.8<br>塩:2.6                                       |



# 8月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「キャベツ」「トマト」「なす」「ピーマン」「ズッキーニ」「かぼちゃ」「チンゲン菜」「大根」「人参」「玉ねぎ」「ねぎ」「にら」「じゃがいも」「ごぼう」「トマトピューレ」「モロヘイヤ」「オクラ」「夕顔」

# 7月の食材産地



※月2回の学校給食(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        | 食材      | 産地    |
|-------|--------------|----------------|---------|--------------|-----|------------|-----------|---------|-------|
| えのきだけ | 岩手 埼玉        | りょくとうもやし・大豆もやし | 岩手      | 冷凍おろし生姜      | 国産  | しらたき、こんにゃく | 国産        | ぶり      | 岩手    |
| しめじ   | 新潟           | かぼちゃ           | 宮城 メキシコ | 冷凍おろしにんにく    | 国産  | 木綿豆腐       | カナダ 国産 岩手 | 鯖       | ノルウェー |
| ほうれん草 | 一関           | ズッキーニ          | 一関      | 冷凍ホールコーン     | 北海道 | 油揚げ        | 国産        | 鮭       | 岩手    |
| チンゲン菜 | 一関           | トマト            | 一関      | 冷凍ブロッコリー     | 岩手  | 大豆         | 岩手        | いわし     | 国産    |
| 白菜    | 岩手 長野 宮城 北海道 | なす             | 一関      | 冷凍インゲン       | 国産  | 青大豆        | 岩手        | さつま揚げ   | 米国    |
| キャベツ  | 一関           | セロリ            | 長野      | 冷凍きぬさや       | 国産  | 豆乳         | 岩手        | 鶏ささみ    | 国産    |
| 小松菜   | 一関           | パセリ            | 北海道     | 冷凍クリームコーン    | 国産  | 生揚げ        | 岩手        | まぐろフレーク | タイ    |
| ごぼう   | 群馬 宮崎        | バナナ            | フィリピン   | 冷凍かぼちゃ       | 北海道 | おから        | 岩手        | 豚肉      | 岩手    |
| 人参    | 一関 岩手 茨城     | オレンジ           | アメリカ    | 冷凍むぎ枝豆       | 国産  | 茎わかめ       | 三陸        | 鶏肉      | 岩手    |
| じゃがいも | 一関           | グレープフルーツ       | 南アフリカ   | 冷凍白いんげん豆ペースト | 北海道 | カットわかめ     | 三陸        | ベーコン    | 岩手    |
| 大根    | 一関           | 小玉スイカ          | 神奈川 茨城  | かたくり粉        | 北海道 | ふのり        | 岩手        | ハム      | 岩手    |
| 玉ねぎ   | 一関           | 冷凍みかん          | 和歌山     | マカロニ         | カナダ | のり         | 国産        | ウインナー   | 国産    |
| きゅうり  | 一関           | みかん缶           | 国産      | スパゲッティ       | 米国  | 芽ひじき       | 国産        |         |       |
| ピーマン  | 岩手           | 黄桃缶            | ギリシャ    | 春雨           | 国産  | 寒天         | 南米        | 牛乳      | 一関    |
| パプリカ  | 韓国           | パイナップル缶        | タイ      | 干し椎茸         | 国産  | 煮干しだし      | 千葉        | 液卵      | 国産    |
| にら    | 一関           | たけのこ水煮         | 国産      | 切干大根         | 国産  | かつおだし      | 鹿児島       | 味噌      | 一関 国産 |
| れんこん  | 茨城           | マッシュルーム水煮      | 国産      | きくらげ         | 熊本  | かつお節       | 国産        | トッポギ    | 国産    |
| ねぎ    | 一関 岩手 茨城 宮城  | トマト缶           | イタリア    | 白菜キムチ        | 岩手  | ごま         | 北南米       | 米       | 一関    |

# 夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜を紹介します。



### きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。利尿作用もあるとされます。

### トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

### なす

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

### ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

### かぼちゃ

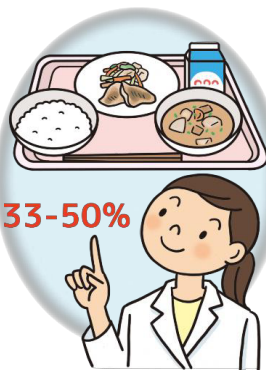
栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

### えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

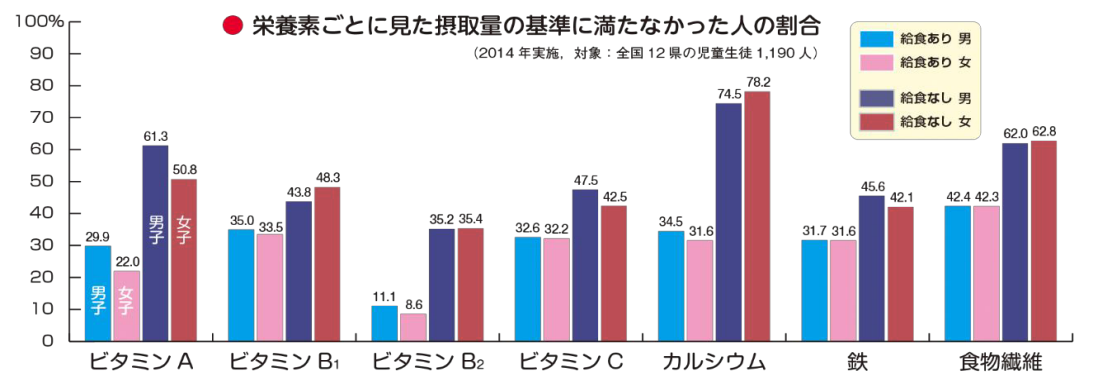
# 給食でどのくらいの栄養をとっているのか

みなさんのなかには、献立表を毎日確認してから登校しているという人もいます。献立表の中には、エネルギーとたんぱく質、脂質、食塩の量などが記載されています。では他の栄養素もきめて、学校給食がどんな基準で作られているかをもう少し細かく見ていきましょう。エネルギーは1日の必要量の1/3がとれるようにしています。たんぱく質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーに占める割合が、たんぱく質では13~20%、脂質では20~30%の範囲に収まるように量を決めています。食物繊維やビタミンB1、B2、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の40% (マグネシウムは小学生は1/3)、ビタミンCや亜鉛は推奨量の1/3、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。なお、食塩(ナトリウム)は目標量の1/3未満を基準としています。単純に、給食を1日の3食のうちの1つとして割り算すると、すべての栄養素が1/3とれればよいように思う人もいますが、みなさんにとって特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めに取るようになっています。



# 給食のない日に不足しがちな栄養素

2014(平成26)年に、全国12県の児童生徒1,190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質、食物繊維について不適合率(基準に満たなかった人の割合)が高かったそうです。中学生男子は、ビタミン・無機質(ミネラル)の不適合率が小学生男子よりも全般的に高く、中でもカルシウムでは50%を超えていました。中学生女子も同じ傾向で、女子はカルシウムと鉄の不適合率が50%を超えていました。このことも踏まえ、次に学校給食のある日とない日の栄養素摂取量の調査結果を見てみましょう。下のグラフは、今年3月に文部科学省から新しい『学校給食摂取基準』が出たときの報告書にあったものです。こちらは小中学生を一括にした結果ですが、やはりビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、かつ給食がない日との差も大きいものが多い栄養素といえるでしょう。



# 給食のない日に意識してとりたい食品

では、学校給食のない日はどのような食品を食べればよいのでしょうか。給食のない日の昼食では牛乳、豆・大豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果もあります<sup>1)</sup>。普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。ですので、牛乳を1日1杯を目安に飲みましょう(乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などがよいでしょう)。次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。おうちの人に鶏や豚肉のレバーなどのメニューを工夫してもらいましょう。ビタミンB1は、活動するときにエネルギーが効率よく代謝されるように助ける役割を果たします。豚肉やうなぎ、豆腐、スイートコーン、玄米にも多く含まれています。どれも主食・主菜・副菜のそろった食事にしていただくととりやすい栄養素です。どのような栄養素が不足しやすいのかをおうちの人にもお話しして、学校給食がない日でも栄養が不足することのないように気をつけましょう。



1)：(株)日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」p.17