7月 こんだてひょう

一関市真滝学校給食センター

○印のものは、一関産を使う予定です。

※献立は、都合によって変更する場合があります。

NO.1

日	献立名	給食なし	食品名 赤の食品 血や肉になる 第1群	赤の食品 血や肉になる 第2群	みどりの食品 体の調子をよくする 第3群	みどりの食品 体の調子をよくする 第4群	きいろの食品 熱や力になる 第5群	きいろの食品 熱や力になる 第6群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
											小			
											中			
1 水	☆主菜は地産地消部門の大賞です☆		☆昨年度のレシピコンテストで大賞となった献立を取り入れています。中里小学校の（昨年度の5年生）児童が応募してくれた献立です☆							今日の給食の主菜の「夏野菜でパワーアップ」は、昨年度のレシピコンテストの地産地消部門の大賞レシピです。苦手な人の多い「なす」も、おいしく食べられるように考えられたレシピです。しっかり食べて今月も頑張りましょう。	653	25	17.7	2.1
	ごはん 牛乳		牛乳				米							
	夏野菜でパワーアップ		豚肉		かぼちゃ ピーマン	なす とうもろこし	片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 鶏だし					
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ					
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		中華ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ しょうゆ こしょう		829	30.9	20.8	2.2.?
2 木	ごはん 牛乳		牛乳				米			今日と明日に分けて、デザートにスイカが付きます。果物の皮は、汁食缶には入れないで、『入っていた入れ物または袋』に入れて返しましょう。また、残したご飯やパンとは混ぜないようにしましょう。	701	27.2	24	2.2
	さばの塩焼き		さば						塩					
	キャベツとシラスの炒め物		油揚げ	しらす	にんじん 小松菜	キャベツ	片栗粉	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ					
	キムチ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん にら	大根 えのき茸 白菜 にんにく 生姜 ねぎ		ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし		883	33.3	29.2	2.6
	（南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ）小玉すいか					（南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ）小玉すいか								
3 金	ごはん 牛乳	舞川中なし	牛乳				米			今日の副菜は、梅干しの果肉で味付けをした野菜の和え物です。梅干しには、食欲を増進してくれたり、体の疲れをとってくれる栄養が含まれています。しっかり食べて、午後の授業も頑張りましょう。	657	21.7	16.6	2.1
	味付き肉だんご（2個ずつ）		鶏肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ りんご	砂糖	ごま 油	みりん 塩					
	大根の梅和え		かつお節	わかめ	にんじん	大根 きゅうり			梅ぴしお（りんご含む） しょうゆ みりん					
	ふのり汁		豆腐 油揚げ みそ	ふのり	にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ			煮干しだし 塩					
	（一関小・滝沢小のみ）小玉すいか					（一関小・滝沢小のみ）小玉すいか					794	24.9	17.6	2.6
	（一関東中のみ）七夕ゼリー；ｿｰﾀﾞｾﾞﾘｰ						（一関東中のみ）七夕ゼリー							
6 月	ごはん 牛乳	一関東中なし	牛乳				米			色の濃い野菜には「にんじん」などがあり、皮ふや粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には「キャベツ」などがあり、ストレスに負けない体を作ります。しっかり食べましょう。	643	27.4	17.8	2
	いわしのオレンジ煮		イワシ				砂糖 片栗粉		しょうゆ オレンジ果汁 みりん 塩					
	ほうれん草のナムル			わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ		786	32	20	2.8
	八宝菜汁		豚肉 うずら卵 いか		にんじん	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 生姜	片栗粉	油 ごま油	酒 中華ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ しょうゆ こしょう					
7 火	テーブルロールパン 牛乳	一関東中なし	牛乳				パン			今日は、七夕です。七夕には、短冊に願いごとを書いて笹に飾る風習があります。織物の上手な織姫にあやかって「上達しますように」と願い事をしたのが始まりだと言われています。給食では、星の形のハンバーグが付いています。しっかり食べましょう。	684	26.3	26.1	2.8
	星型ハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖		ケチャップ 赤ワイン 塩					
	ブロッコリーとツナのサラダ		まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢					
	ミネストローネ		ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 マカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう		851	33.2	32.6	3.6
	七夕ゼリー（ｿｰﾀﾞｾﾞﾘｰ）						七夕ゼリー							
8 水	ごはん 牛乳	一関小、一関東中、舞川中なし	牛乳				米			サバには、脳の働きを良くする栄養がたくさん含まれています。また、よくかんで食べると頭の血の流れが良くなって、頭の働きがよくなります。今日の給食もよくかんで食べましょう。	671	25.5	23.2	1.7
	さばのカレー焼き		さば			にんにく		オリーブ油	カレー粉 しょうゆ みりん 酒					
	五目きんぴら		豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう 切り干し大根	砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子					
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ			煮干しだし 塩		—	—	—	—
9 木	ごはん 牛乳	一関小、滝沢小、一関東中なし	牛乳				米			今日の主菜の「いちのせきハラミ焼き」とは、一関市の室根町のご当地B級グルメです。鶏肉のハラミ（腹膜）を、玉ねぎなどと一緒に炒めた料理です。よくかんで食べましょう。	627	26.3	15.6	2.2
	一関ハラミ焼き		ハラミ（鶏肉） みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま油 油 ごま	酒 しょうゆ こしょう 桑の葉パウダー 鶏だし					
	野菜のごまじゃこ和え			しらす	小松菜 にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		799	32.5	18.1	2.8
	石狩汁		鮭 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく	じゃが芋		酒 煮干しだし 塩					
10 金	ごはん 牛乳	滝沢小、一関東中なし	牛乳				米			豚肉には、糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1がたくさん含まれています。糖質をたくさんエネルギーに変えて、今日も元気に頑張りましょう。	660	19.8	17.2	1.9
	マーボーなす		豚肉		にんじん ピーマン にら	なす ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 中華ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ					
	フルーツ白玉					みかん 桃 りんご ラフランス	白玉もち	砂糖			838	24.4	20.4	2.4
	めかぶスープ		豆腐	めかぶ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのき茸			中華ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ しょうゆ こしょう					

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更 内容については各学校へ確認をお願いいたします。

※献立は、都合によって変更する場合があります。