10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。

NO.2

日	献立名	給食なし	食品名 赤の食品 血や肉になる 第1群	第2群	みどりの食品 体の調子をよくする 第3群	第4群	きいろの食品 熱や力になる 第5群	第6群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー(kcal) 小	たんぱく質(g) 小	脂質(g) 小	食塩(g) 小
											中	中	中	中
18 月	ご飯　牛乳	南小なし		○牛乳			○米			今日の主菜の「秋の香りご飯の具」には、栗やごぼう、枝豆などの秋の味覚がたくさん入っています。ごはんに混ぜて、おいしくいただきましょう。	610	23	16.3	1.8
	セルフ秋の香りご飯の具		鶏肉　油揚げ		にんじん	○ごぼう　切り干し大根　枝豆　干し椎茸		○栗　油	しょうゆ　みりん　酒					
	キャベツのごま和え				にんじん	○キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		772	28.2	1.9	2.2
	なめこ汁		○豆腐　○みそ		にんじん	○なめこ　○玉ねぎ　○大根　○ねぎ			煮干しだし					
19 火	丸パン　牛乳			○牛乳			パン			塩分をとり過ぎると、高血圧症や脳卒中、胃がんなどの病気になる可能性があると言われています。世界保健機構では、一日5グラム未満がよいとされています。体のために、今のうちから薄い味付けに慣れるようにしましょう。	658	27.3	23.6	2.7
	ホキのフライ		ホキ				小麦粉　片栗粉	油	塩					
	グリーンサラダ				ブロッコリー	○キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　しょうゆ					
	鮭のシチュー		鮭	○牛乳　生クリーム	南部一郎かぼちゃ　さやいんげん　パセリ	○玉ねぎ　しめじ	じゃがいも		スープストック　クリームシチューの素　ベシャメルフレーク		812	32.8	28.1	3.6
20 水	ご飯　牛乳	南小、弥栄小なし		○牛乳			○米			食品ロスの多くは家庭から出ていますが、食品ロスの原因は「食べ残し」と「買ったのに食べられずに捨てる」が挙げられています。給食でも「食べ残し」がたくさん返ってくる食缶があります。無理しない程度に、残さないで食べるようにしましょう。	617	20.6	15.5	2
	焼きギョウザ（2個ずつ）		豚肉　鶏肉　大豆		にら	キャベツ　生姜	小麦粉　砂糖	ごま油　油	しょうゆ　みりん　酒　鶏だし　塩					
	春雨と野菜の中華和え				ほうれん草　にんじん	きゅうり　もやし	春雨　砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　酢					
	五目中華スープ		いか　豆腐		にんじん	○玉ねぎ　白菜　たけのこ　干し椎茸			中華スープストック　しょうゆ　こしょう		747	24	16.5	2.4
	花みかん					みかん								
21 木	☆岩手とり肉の日給食☆		☆「岩手とり肉の日」は10月29日ですが、給食では全校給食ありの10月21日に実施します。（岩手県チキン協同組合から鶏肉代の補助金が出るためです）☆							今日の給食は、岩手とり肉の日給食です。岩手県は、全国3位のとり肉の生産量です。とり肉は、質の良いたんぱく質が多く、低カロリーの食材です。しっかり食べて元気な体を作りましょう。	640	22.8	20.2	1.9
	麦ごはん　牛乳			○牛乳			○米　麦　強化米							
	鶏の唐揚げ		鶏肉			○にんにく　生姜	片栗粉	油	しょうゆ　酒					
	ほうれん草のなめ茸和え				ほうれん草　にんじん	○キャベツ　もやし　えのき茸			しょうゆ　みりん　塩　めんつゆ		841	29.5	25.3	2.5
	白菜と油揚げのみそ汁		○油揚げ　○みそ		にんじん	白菜　もやし	○じゃがいも		煮干しだし					
22 金	ご飯　牛乳	一関小なし		○牛乳			○米			「いわし」は、良質のたんぱく質や脂質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが多く含まれています。今日の汁物に「いわし」のつみれが入っています。しっかり食べましょう。	650	26.4	19.2	2
	豚挽肉のごま焼き		豚肉　おから　卵　○みそ			玉ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ					
	めかぶとキャベツの和え物			○めかぶ	にんじん	○キャベツ　○大根			青じそドレッシング　めんつゆ					
	いわしのつみれ汁		○豆腐　○みそ　いわし　たら		にんじん	しめじ　○ねぎ	○じゃがいも　砂糖　片栗粉		酒　しょうゆ　かつおだし　塩		823	32.5	22.7	2.8
25 月	ご飯　牛乳	滝沢小、弥栄小、一関東中、舞川中なし		○牛乳			○米			よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られるので食べすぎを防ぎ、脳の血流を良くして精神を安定させます。今日の給食もよくかんで食べましょう。	639	27.3	16.2	2
	きんぴら肉だんご（2個ずつ）		鶏肉　豚肉		にんじん	ごぼう　玉ねぎ	砂糖　片栗粉	ごま　油	しょうゆ　みりん　塩　りんごジュース					
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	○大根　きゅうり	砂糖	ごま油	酢　しょうゆ					
	石狩汁		○鮭　豆腐　○みそ		にんじん	○玉ねぎ　○ねぎ　にんにく	○じゃがいも		酒　煮干しだし		—	—	—	—
26 火	背割りコッペパン　牛乳	一関東中なし		○牛乳			パン			今日の給食は、今年度初めての「焼きそば」です。パンには、タテに切れ目が入っています。「焼きそば」か「サラダ」をはさんで、こぼさないように上手に食べましょう。	673	24.3	20.9	3.3
	焼きそば		豚肉	青のり	にんじん　ピーマン	○キャベツ　玉ねぎ　もやし　にんにく	中華めん（卵なし）	油	酒　焼きそばソース　コンソメ　こしょう					
	さつま芋とブロッコリーのサラダ			ヨーグルト	にんじん　ブロッコリー	とうもろこし	さつまいも	マヨネーズ（卵なし）	塩　こしょう		838	29.5	24.9	4.2
	ポトフ		ウインナー（乳なし）		にんじん	○玉ねぎ　かぶ	○じゃが芋		コンソメ　しょうゆ　こしょう					
27 水	ご飯　ジョア（プレーン）	滝沢小（6年生以外）なし		ジョア			○米			汁物が入っている食缶は、クラスの人数が多いほど重く、一人で運ぶのは、とても危険です。配膳室から教室までは、遠かったり階段があったりしますので、二人で運ぶようにしましょう。	620	24	17.4	1.8
	さばのみそ煮		さば　○みそ			生姜	砂糖		酒　めんつゆ					
	小松菜としらすの炒め物		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		800	29.8	22.3	2.6
	ふのり汁		○豆腐　油揚げ　○みそ	ふのり	にんじん	○大根　○玉ねぎ　○ねぎ			煮干しだし					
28 木	麦ごはん　牛乳	一関小、一関東中なし		○牛乳			○米　麦　強化米			納豆の誕生には、いろいろな説がありますが、その一つに源　義家が奥州に出陣した時、馬に与える煮豆をワラに包んでいたところ納豆が出来たという話があります。体に良い発酵食品の納豆もしっかり食べましょう。	628	25.8	18.2	1.9
	スタミナ納豆		納豆　豚肉		にら	○ねぎ　にんにく		油　ごま油	トウバンジャン　しょうゆ					
	ひじきの中華和え			ひじき	小松菜　にんじん	○キャベツ　切り干し大根	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ		820	32.8	22.2	2.5
	なめこスープ		卵	わかめ		○なめこ　○玉ねぎ　○ねぎ	○じゃがいも　片栗粉	ごま油	中華スープストック　しょうゆ　酒					
29 金	☆一関東中希望給食☆	一関小なし	☆メッセージ☆バランスを考えて、みんなが好きなメニューにしました。おいしく食べて下さい。							今日の給食は、一関東中学校の希望給食です。主菜は、一関のご当地B級グルメになっている「いちのせきハラミ焼き」です。鶏肉の「ハラミ（腹膜）」は、一羽から約20グラムしか取れないそうです。特製のみそダレと混ぜ込んである物を学校給食には特別価格で提供してもらっています。 給食では、食べやすいように揚げてから炒めています。よくかんで食べましょう。	691	24.1	21.2	2
	ご飯　牛乳			○牛乳			○米							
	いちのせきハラミ焼き		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　片栗粉　板ふ	ごま油　油　白ごま	酒　しょうゆ　こしょう　塩麹　桑の葉パウダー　鶏だし　一味唐辛子					
	かりぽり和え		大豆			きゅうり　枝豆　キャベツ　大根　なす　れんこん　生姜　しそ	砂糖	ごま	しょうゆ　塩　梅酢		872	29.8	25.2	2.4
	キムチ汁		豚肉　豆腐　油揚げ　○みそ		にんじん　にら	○玉ねぎ　えのき茸　白菜　大根　にんにく　生姜　ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ　酒　煮干しだし　塩　唐辛子					
	ぶどうゼリー						砂糖		ぶどう果汁　塩					

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。

この紙は、一関市庁内から排出された使用済みの紙を原料として、庁内のオフィス製紙機で作成したものです。

＝　9月の食材産地　＝

・ねぎ（岩手・宮城・山形）・にんじん（北海道）・キャベツ（一関）・きゅうり（一関・岩手・宮城）・大根（一関）・ピーマン（一関・岩手）・玉ねぎ（一関・北海道）・しめじ（長野・新潟）
・ごぼう（一関）・なめこ（一関）・えのき茸（岩手・宮城・長野）・じゃがいも（一関・北海道）・白菜（長野・北海道）・にら（一関・宮城・茨城）・もやし（福島）・チンゲンサイ（一関）
・みかん（宮崎）・オレンジ（オーストラリア）・バナナ（フィリピン）・小松菜（一関）・ズッキーニ（岩手）・ほうれん草（一関）・なす（一関）・アスパラガス（岩手）・すりおろしりんご（岩手）
・レモン果汁（シチリア産）・たけのこ水煮（国産）・冷凍ブロッコリー（エクアドル）・冷凍コーン（国産）・水煮大豆（国産）・冷凍グリンピース（国産）・冷凍むき枝豆（国産）・冷凍液卵（国産）
・おろしにんにく（国産）・おろし生姜（国産）・切り干し大根（国産）・干し椎茸（国産）・カットわかめ（国産）・鮭（三陸）・ほっけ（アラスカ）・さば（ノルウェー）・かつおだし（鹿児島）
・煮干（千葉）・ベーコン（デンマーク）　・鶏肉（岩手）・豚肉（一関・岩手）・豆腐（岩手）・油揚げ（国産）・こんにゃく（群馬）・つきこん（群馬）・しらたき（群馬）・みそ（一関・国産）

＝　9月の放射性物質測定検査結果　＝　　一関市のホームページでも見ることができます。

・提供後給食：　9月2日、14日、28日分について　　放射性セシウム134　不検出　　放射性セシウム137　不検出