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.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	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			
13 水	ごはん 牛乳			牛乳			米			鯖やさんま、いわしなどの背が青い魚は青魚とよばれます。青魚には脳を活性化してくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液の健康に役立つEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれます。	693	25.4	23.8	1.9
	鯖の味噌煮		鯖 みそ			しょうが	砂糖		酒 めんつゆ					
	切干大根の炒り煮		あぶらあげ		にんじん	切干大根 いんげん しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん		877	30.7	28.5	2.6
	ふのり汁		豆腐 みそ	ふのり	小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ			煮干しだし					
	（南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ）オレンジ					オレンジ								
14 木	ごはん 牛乳			牛乳			米			玉ねぎは、辛み、甘み、うま味の三拍子がそろい、料理を作るときには欠かせない食材です。玉ねぎを切るときによく涙がでますが、この涙をださせる成分には、体の疲れをとってくれる働きがあります。	659	24.7	18.3	1.9
	だし巻き卵		卵				片栗粉 砂糖	油	めんつゆ 酢 塩					
	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		ごま	しょうゆ 砂糖 塩 梅酢		843	31.5	22.4	2.6
	ポークカレー		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ りんごピューレ	じゃがいも	油	こしょう カレーフレーク 中濃ソース スープストック					
15 金	☆2021ﾚｼﾋﾟｺﾝﾃｽﾄA部門 大賞献立☆	一関小、南小、滝沢小、一関東中	☆興田中学校の当時2年生が考えたレシピ（主菜）です。地場産食材を3種類（トマト・なす）使っています☆							今日の給食の「鶏肉となすのトマトポン酢和え」は、昨年度のレシピコンテストの地産地消部門で大賞になった料理です。トマトとなすが一関で作られた食材になります。酸味をきかせてさっぱりたべられるので、夏ばて予防にもおすすめです。				
	ごはん 牛乳			牛乳			米				631	23.1	20.7	1.5
	鶏肉となすのトマトポン酢和え		鶏肉		なす トマト		片栗粉 砂糖	油	白だし みりん ポン酢					
	春雨と野菜の中華和え				ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 三温糖		796	27.9	24.5	1.9
	中華風なめこ汁		たまご かまぼこ		チンゲンサイ	なめこ たけのこ しいたけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩					
19 火	テーブルロールパン 牛乳	一関小、南小、滝沢小、一関東中		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよくスタートさせましょう。	611	25.6	26.8	2.9
	おからキッシュ		卵 おから ベーコン	生クリーム 牛乳 チーズ	小松菜	玉ねぎ		油	塩 こしょう コンソメ					
	ポパイサラダ				ほうれん草	キャベツ とうもろこし		油	レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう		825	33.3	34.5	3.9
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	大根 ブロッコリーの茎 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ こしょう					
20 水	☆2021ﾚｼﾋﾟｺﾝﾃｽﾄB部門 大賞献立☆	一関小、南小、滝沢小、舞川小、一関東中	☆ 東山小学校の当時6年生が考えたレシピ（汁物）です。☆							今日の給食の「味噌ラーメン風すいとん汁」は、昨年度のレシピコンテストの給食でこれが食べたい部門で大賞になった料理です。郷土料理のすいとんを子どもたちの好きな味噌ラーメン味にした中に、夏野菜を使った彩りのよい料理です。				
	ごはん 牛乳			牛乳			米				626	24.5	16.9	1.6
	鶏肉のレモン生姜煮		鶏肉			生姜 レモン			しょうゆ みりん 酒					
	小松菜のおかか和え				小松菜 にんじん	白菜			しょうゆ みりん		792	30	19.5	2
	味噌ラーメン風すいとん汁		豚肉		にんじん おくら	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく	小麦粉	油	みそラーメンスープ 鶏だし					
21 木	ごはん 牛乳	一関小、南小、滝沢小、舞川小、一関東中		牛乳			米			もうすぐ夏休みです。日差しが強く、気温も高くなると熱中症や夏ばてが心配です。こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけて、熱い夏を元気に過ごしましょう。	645	22.2	22	1.8
	ピーマンの肉詰め		豚肉 おから 卵		ピーマン	玉ねぎ にんにく	パン粉	砂糖	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース					
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり 大根		マヨネーズ（卵なし）	塩 こしょう		823	27.0	26.4	2.2
	洋風かきたまスープ		卵 ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ にんじん しいたけ	片栗粉		スープストック しょうゆ 塩 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。

＝ 6月の食材産地 ＝

・ねぎ（岩手・山形・茨城）・にんじん（岩手）・キャベツ（一関・岩手・神奈川）・きゅうり（一関）・大根（一関・青森・千葉）・ピーマン（高知・宮城）・アスパラガス（岩手県）・チンゲンサイ（一関）・生椎茸（一関）・玉ねぎ（一関・北海道）・えのき茸（埼玉）・ごぼう（岩手・青森・群馬）・白菜（岩手・宮城）・にら（一関）・もやし（福島）・なめこ（一関）
・小松菜（一関）・ほうれん草（一関・岩手）・しめじ（新潟）・メロン（茨城）・オレンジ（アメリカ）・ぶどう（国産）・じゃがいも（長崎）・トマト水煮（イタリア）・乾燥パセリ（アメリカ）すりおろしりんご（岩手）・たけのこ水煮（国産）・レンコン水煮（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）・冷凍絹さや（グアマテラ）・冷凍パプリカ（韓国）・冷凍いんげん（北海道）・おろしにんにく（国産）・おろし生姜（国産）・切り干し大根（国産）・レモン果汁（シチリア産）・干し椎茸（国産 ・カットわかめ（国産）・めかぶ（三陸）・さば（ﾉﾙｳｪｰ・ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ）・ほっけ（アラスカ）・さんま（国産）・ちりめんじゃこ（インドネシア）
・ひじき（国産）・ふのり（国産）・あじ（タイ）・さわら（佐賀）・ちくわ（アメリカ）・いわし（国産）・ししゃも（ノルウェー）・ぶり（鳥取）・かつおだし（鹿児島）・煮干（千葉）・ベーコン（デンマーク）・鶏肉（一関・岩手）・豚肉（岩手）・豆腐（国産）・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）・つきこん（群馬）・しらたき（群馬）・南部一郎かぼちゃピューレ（一関）・マカロニ（カナダ）