8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。

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) 小	エネルギー(Kcal) 中	たんぱく質(g) 小	たんぱく質(g) 中	脂質(g) 小	脂質(g) 中	塩分(g) 小	塩分(g) 中
22 月	ごはん 牛乳	弥栄小 なし		牛乳			米			２学期の給食が始まりました。暑い日が続きますが、栄養バランスの良い食事をしっかり食べ、できるだけ早く寝るようにして、元気に２学期も乗り切りましょう。	614	790	24.7	31.4	13.9	16.6	2.2	2.8
	和風おろしハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 大根	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ みりん レモン果汁									
	肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒									
	春雨スープ		豆腐 なると		小松菜	白菜 しめじ ねぎ	春雨	油	しょうゆ 酒 かつおだし 塩									
23 火	黒糖パン 牛乳	弥栄小 なし		牛乳			パン			「きゅうり」は、今が旬の野菜です。昔の「きゅうり」は、内側の水分の蒸発を防ぐ“ブルーム”という白い粉のようなものをまとっていましたが、農薬に間違われたり、汚く見えて不評だったため、今は、ほとんどが“ブルームレス”に品種改良されているそうです。	655	823	28	35.8	21.9	27.4	2.9	3.7
	スパイシーチキン		鶏肉			にんにく	砂糖		ケチャップ 中濃ソース カレー粉									
	シャキシャキサラダ		まぐろフレーク			きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃが芋		酢 塩 こしょう									
	ミネストローネ		ベーコン 大豆		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ にんにく トマト	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう									
24 水	ごはん 牛乳	一関東中 なし		牛乳			米			暖かい時期も寒い時期もいろいろな食中毒などが発生しています。体調が悪い時は、念のため給食当番を交代してもらうようにしましょう。また、給食の前には手をきれいに洗いましょう。	679	863	25.4	31.1	23.8	28.1	1.8	2.4
	鯖のレモン生姜煮		さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒 レモン果汁									
	ひじきの炒り煮		さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸 枝豆	しらたき さとう	油	しょうゆ みりん									
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	じゃが芋 つきこん	油	しょうゆ									
25 木	ごはん 牛乳	滝沢小５年 なし		牛乳			米			とうもろこしは、小麦、米と並ぶ世界の三大穀物の1つです。日本で本格的に作られるようになったのは、明治時代以降です。とうもろこしには、食物せんいという栄養が多く、便秘の改善に役立ちます。また、夏の疲れを癒してくれる栄養も多く含まれています。	676	871	23.6	29.9	18.8	23.2	2.1	2.8
	ほうれん草オムレツ		卵		ほうれん草		片栗粉	油	塩									
	わかめとコーンのサラダ			わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	こんにゃく		青じそドレッシング									
	チキンカレー		鶏肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ りんごピューレ	じゃが芋	油	こしょう カレーフレーク 中濃ソース スープストック									
26 金	☆弥栄小希望給食☆	滝沢小５年 なし	☆メッセージ☆ 夏の暑さに負けないように、バランスよく栄養をとることができるメニューにしました。							今日の給食は、弥栄小学校の希望給食です。赤・黄・緑のなかまがたくさん使われている栄養バランスの良い献立です。バランスのとれた食事をしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。	620	789	22.9	27.4	14.4	16.1	1.9	2.5
	ごはん 牛乳			牛乳			米											
	ホキのフライ		ホキ				小麦粉 片栗粉	油	塩									
	かみかみあえ		いか		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ									
	きのことマロニーのスープ		鶏肉		にんじん 小松菜	白菜 しめじ えのきだけ	マロニー		しょうゆ スープストック こしょう									
	冷凍みかん					みかん												
29 月	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中 なし		牛乳			米			朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べて、一日の生活リズムを整えましょう。	628	–	26.9	–	17.7	–	2.0	–
	さわらの梅味噌焼き		さわら みそ				砂糖		梅肉（りんご含む）みりん 酒									
	千草和え		油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	めんつゆ みりん									
	五目汁		鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ	こんにゃく		しょうゆ 塩 煮干しだし									
	オレンジ（一関小のみ）					オレンジ												
30 火	テーブルロールパン 牛乳	一関東中、舞川中 なし		牛乳			パン			給食でもよく登場する小松菜は、ビタミンだけでなく、カルシウムや鉄などもたくさん含まれています。カルシウムはビタミンDといっしょにとると体へよく吸収されるので、きのこなどと一緒にとるといいですね。	625	–	23.8	–	29.5	–	3.0	–
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			しょうが マーマレード（夏みかん いよかん ゆず）	砂糖		しょうゆ									
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ（卵なし）	塩 こしょう 酢									
	洋風かきたま汁		卵 ベーコン		小松菜 にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	片栗粉		チキンコンソメ しょうゆ 塩 こしょう									
31 水	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中 なし		牛乳			米			今日は、数字のごろ合わせで「野菜の日」とされています。夏野菜は水分が多いので、体内を冷まし、調整してくれる働きがあります。また、ミネラルやビタミンも豊富に含まれます。おいしくいただきましょう。	683	–	22.8	–	22.1	–	2.1	–
	春巻		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒									
	ビビンバ		卵		小松菜 にんじん	もやし		ごま	ビビンバソース（乳含む）									
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	酒 中華スープストック マーボー豆腐の素 しょうゆ 鶏だし									

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。