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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
											小			
											中			
19 水	ごはん 牛乳	南小なし		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかり食べてきましたか。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、脳が刺激されます。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。	616	26.6	17.9	2.1
	セルフ豚丼		豚肉			玉ねぎ にんにく グリンピース	砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん 酒		775	32.8	20.9	2.6
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ					
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	チンゲンサイ	大根 ねぎ	じゃがいも		煮干しだし					
	みかん（一関小のみ）					みかん								
20 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 麦 強化米			一年中お店に並んでいる大根ですが、これからが大根のおいしい季節です。暑から夏の物は辛みが強く、秋から冬の時期の物はみずみずしく、甘みが増してきます。今日の給食では、甘みを生かした煮物にしました。	603	27.8	19.1	2.0
	さわらのピリッと焼き		さわら			にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン					
	大根のそぼろ煮		豚肉		にんじん	大根 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 いんげん		油	しょうゆ みりん 酒		775	34.2	22.7	2.6
	キャベツと厚揚げの味噌汁		厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	キャベツ えのきだけ ねぎ			煮干しだし					
	みかん（南小・滝小・弥栄小・舞小・東中・舞中のみ）					みかん								
21 金	ごはん 牛乳			牛乳			米			ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。モンゴルの遊牧民が偶然発見したのがはじまりとされています。乳酸菌は、お腹の悪い菌を減らしたり、お腹の調子を整える働きがあります。	672	22.9	21.8	2.0
	ほうれん草オムレツ		卵		ほうれん草		片栗粉	油	塩					
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん 黄桃 パイナップル	砂糖				872	29.1	27.3	2.6
	チキンカレー		鶏肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク 中濃ソース ガラムマサラ					
24 月	ごはん 牛乳	滝沢小、弥栄小、一関東中、舞川中なし		牛乳			米			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。	601	26.9	16.8	2.1
	ほっけの照り焼き		ほっけ			しょうが			しょうゆ みりん 酒					
	カレーきんぴら		豚肉 大豆		にんじん ピーマン	ごぼう 切干大根	砂糖 こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ みりん カレー粉		—	—	—	—
	にらたま汁		卵 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		しょうゆ 塩 酒 かつおだし					
	オレンジ（一関小のみ）					オレンジ								
25 火	テーブルロールパン 牛乳	一関東中なし		牛乳			パン			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。	609	25.2	30.2	3.1
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			しょうゆ こしょう 白ワイン					
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク	わかめ	にんじん 小松菜	大根	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		817	32.1	38.9	4.0
	白菜のクリームスープ		ウインナー	牛乳	にんじん	白菜 しめじ とうもろこし		油	コンソメ ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰの素 こしょう 塩 ﾊﾟｾﾘﾒﾙﾌﾚｰｸ					
26 水	ごはん 牛乳	滝沢小、弥栄小なし		牛乳			米			中国では、お祝いの時に食べる料理の1つに餃子があります。新年には、日本のおせち料理のように食べられるそうです。餃子は、形や文字・発音が昔のお金に似ていることから、おめでたいとされています。	600	21.6	16.2	2.1
	焼き餃子（2個ずつ）		豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが		油	しょうゆ みりん 塩					
	ごまじゃこ和え			ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	白菜 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		725	24.8	17.5	2.7
	ビーフンスープ		豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ	ビーフン	油 ラー油	しょうゆ スープストック					
27 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 麦 強化米			「いわし」は、漢字では魚へんに弱いと書いて「鰯」と書きますが、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。しっかり食べたいですね。	642	27.3	21.4	2.1
	いわしのごま味噌煮		いわし みそ				砂糖 片栗粉	ごま	みりん					
	じゃがいもとピーマンの炒め物		ベーコン		にんじん ピーマン		じゃがいも	油	しょうゆ 塩 こしょう		763	29.6	22	2.6
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつおだし 煮干しだし					
28 金	☆舞川中希望給食☆		☆メッセージ☆学級のみんなで考えました。食品のバランスやこれまで食べてきた物の中で、合うように献立を考えたので美味しく食べてください。							今日の給食は、舞川中学校の希望給食です。野菜がたっぷり入りバランスがよく、よくかんで食べることができる献立になっています。よくかんで食べると、消化を助けたり、食べすぎを防いでくれます。よくかんで、おいしくいただきましょう。	668	28.1	21.8	2.1
	ごはん 牛乳			牛乳			米							
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	しょうゆ 酒					
	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		853	35.3	27.1	2.6
	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 一味唐辛子					
	オレンジ（南小・滝小・弥栄小・舞小・東中・舞中のみ）					オレンジ								
31 月	ごはん 牛乳	舞川小なし		牛乳			米			シシャモは、骨がやわらかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる大切な働きがあるので、残さず食べましょう。	609	24.9	20.3	2.3
	シシャモフライ（2尾ずつ）		シシャモ				パン粉 小麦粉	油	塩					
	キャベツのピリ辛炒め		豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし 白菜 大根 にんにく 生姜 ねぎ		油	しょうゆ 酒 塩		747	28.2	22.8	2.7
	中華風なめこ汁		卵		チンゲンサイ	なめこ しいたけ えのきだけ ねぎ	片栗粉	ごま油	しょうゆ 中華スープストック 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）・にんじん（岩手・北海道）・キャベツ（一関・宮城）・きゅうり（岩手）・大根（一関・岩手・山形）・ピーマン（岩手）・玉ねぎ（一関）・しめじ（長野・新潟）・ごぼう（一関・岩手）・なめこ（一関）・えのき茸（岩手）・じゃがいも（一関）・白菜（長野・北海道）・にら（一関・山形）・もやし（福島）・チンゲンサイ（一関）
・りんご（一関・岩手）・オレンジ（オーストラリア）・かぼちゃ（岩手）・ほうれん草（一関・岩手）・なす（一関）・トマト（岩手）・みかん（国産）・すりおろしりんご（岩手）・レモン果汁（シチリア・アルゼンチン）だけのこ水煮（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）・小松菜（一関）
・冷凍絹さやグアマテラ）・冷凍むき枝豆（タイ）・冷凍ピーマン（宮崎）・冷凍いんげん（欧州）・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）・ほき（ニュージーランド）・ほっけ（アラスカ）・さば（ノルウェー）・さんま（三陸）・いわし（国産）・赤魚（アラスカ）
・いか（ペルー）・かつおだし（鹿児島）・煮干（千葉）・ウインナー（デンマーク）・鶏肉（一関・岩手）・豚肉（一関・岩手）・豆腐（岩手）・油揚げ（国産）・豆乳・（国産）こんにゃく（群馬）・しらたき（群馬）・みそ（一関・国産）・ごま（アフリカ）・小麦粉（岩手）・卵麺（岩手）・南部せんべい（岩手）