

# 8月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		小学校	中学校	
21 水	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め 春雨の甘辛炒め はっと汁 オレンジ	豚肉 卵 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ピーマン 小松菜 人参 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 片栗粉	クチャップソース 酒 塩 しょうゆ 唐辛子 しょうゆ 酒 みりん 無干しだし	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て、早寝・早起きを心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。	822 kcal 34.2 g 18.0 g 2.2 g		
22 木	ごはん 牛乳 カツオカツ グリーンサラダ 夏野菜カレー オレンジ (一関小のみ)	カツオ 豚肉 豚肉	牛乳 玉ねぎ 生姜 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参	人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 カレーフレーク ソース しょうゆ	今日は、夏野菜がたっぷり入ったカレーです。夏野菜は水分が多いので、体内の余分な熱を冷まし調整してくれる働きがあります。また、水分・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、汗で失ったものを補給することもできます。色鮮やかな旬の食材をおいしくいただきます。	697 kcal 25.6 g 21.2 g 2.0 g	880 kcal 32.1 g 25.7 g 2.7 g	
23 金	☆2023レシピコンテストA部門大賞献立 ☆秋社 小学校の当時5生が考えたレシピ(副菜)です。 地場産食材を3種類(ピーマン・なす・トマト)使っています。	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ピーマンチャンプルー 春雨スープ オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小のみ)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 ピーマン トマト 人参	人参 なす 人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	しょうゆ 塩 酒 しょうゆ しょうゆ 鶏だし 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 塩 かつおだし	今日の給食の「ピーマンチャンプルー」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。ゴーヤの代わりにピーマンを使って苦みをおさえ、色々な夏野菜と合わせてすることで、野菜をたっぷりおいしく食べることができます。しっかり食べて、夏ばてを予防しましょう。	652 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g	806 kcal 32.8 g 24.4 g 2.3 g	
26 月	ごはん 牛乳 五目卵焼き キャベツのごま和え 豚汁 メロン (一関小のみ)	卵 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 人参	人参 キャベツ きゅうり 人参	人参 人参	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	しょうゆ 酒 しょうゆ 昆布だし しょうゆ しょうゆ 煮干しだし	朝ごはんを食べると、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、腎臓が動き始め、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、1日の生活リズムを整えましょう。	618 kcal 25.3 g 17.4 g 1.7 g		
27 火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ きのこマロニーのスープ メロン (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小のみ)	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ピーマン トマト 人参 人参	人参 玉ねぎ 人参 人参	人参 人参	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ	トマトは生で食べたり、焼いたり、煮込んだりと様々な料理に使われます。トマトには、昆布など日本の伝統的なだしとうまみ成分のグルタミン酸が含まれているので、トマトを加えることで、味がコクが出て料理がおいしくなります。	642 kcal 27.5 g 25.9 g 2.5 g		
28 水	ごはん 牛乳 鯖のごま焼き キャベツの梅和え めかぶスープ	鯖 大豆 かつお節 豆腐	牛乳 人参	人参 玉ねぎ 人参 人参	人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳には、私たちの成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。特にカルシウムは、骨や歯などを作るもとになり、成長期にしっかりした体を作るためには欠かせない栄養素です。	604 kcal 24.1 g 21.8 g 1.9 g		
29 木	ごはん 牛乳 米粉春巻き もやしのナムル 麻婆なす	豚肉 豚肉 豚肉 豆腐	牛乳 人参	人参 人参	人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	なすの原産地はインドで、日本では奈良時代から食べられています。太陽をたっぷりあびたなすのむらさき色は、ナスニンという栄養素が含まれます。生活習慣病の予防や、目の疲れにもいいとされています。	623 kcal 21.0 g 19.1 g 2.1 g		
30 金	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー焼き 肉じゃが キャベツと厚揚げのみそ汁	鶏肉 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 人参	人参 人参	人参 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖	カレー粉 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 煮干しだし	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と一緒にとると体へよく吸収されるので、キノコなどと一緒にとるといいですね。	614 kcal 26.6 g 19.4 g 1.8 g		

※献立は都合により変更する場合があります。

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

＝ 7月の食産地 ＝

- ・ねぎ(茨城) ・にんじん(岩手) ・キャベツ(一関、岩手、宮城、群馬) ・きゅうり(一関) ・大根(岩手、青森) ・ごぼう(群馬) ・にら(一関) ・なす(岩手) ・白菜(長野、群馬) ・ズッキーニ(一関) ・玉ねぎ(一関、宮城、栃木、秋田)
- ・しいたけ(岩手) ・なめこ(一関) ・小松菜(一関) ・しめじ(山形、長野) ・ほうれん草(一関) ・えのき茸(宮城、長野) ・じゃがいも(千葉、茨城) ・ピーマン(一関) ・カレーピーマン(宮崎) ・チンゲン菜(一関) ・もやし(福島)
- ・スイカ(新潟) ・バナナ(フィリピン) ・大豆水煮(国産) ・冷凍コーン(国産) ・だけのご水煮(タイ) ・切干大根(国産) ・干し椎茸(国産) ・冷凍グリーンピース(アメリカ) ・冷凍ブロッコリー(エクアドル) ・冷凍むぎ枝豆(国産)
- ・おろしにんにく(国産) ・おろし生姜(国産) ・わかめ(国産) ・ひじき(韓国) ・さば(ノルウェー) ・赤魚(アラスカ) ・ほっけ(アラスカ) ・ホキ(ニュージーランド) ・しらす(国産) ・いか(バルー) ・かつおだし(鹿児島) ・煮干(千葉)
- ・液冷凍卵(岩手) ・豚肉(岩手) ・ベーコン(デンマーク) ・鶏肉(一関、岩手) ・豆腐(国産) ・油揚げ(国産) ・マカロニ(カナダ) ・マロニー(国産) ・こんにやく(群馬) ・しらたき(群馬) ・みそ(一関、国産)
- ・つきこ(群馬) ・米粉(岩手) ・かやせんべい(国産) ・ワンタン(カナダ)

