

9月 こんだてよていひょう

令和6年



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。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 <small>※〇印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもと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			小学校	中学校
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			だしやく、メーカーイン、インカのめざめ、ベニアカリ、トウヤ、全部じゃが芋の品種になります。品種によって芋や花の色もそれぞれです。給食では、主にだしやくを使いますがメーカーインやトウヤも登場します。	609 kcal	773 kcal
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉	チーズ	パセリ			しょうゆ 酒 みりん	33.4 g		41.3 g	
	じゃがピーマン炒め	ベーコン		ピーマン	にんじん	じゃが芋	しょうゆ 塩 しょうゆ	15.3 g		17.5 g	
	なめこそスープ	卵 豆腐 ベーコン		小松菜	にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ	ごま油	1.8 g		2.4 g	
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			のり、昆布、わかめ、ひじき、ふのりなど、日本の食卓には、海藻がよく登場します。エネルギーは控えめですが、鉄や無機質(ミネラル)や食物せんいを多く含みます。	589 kcal	740 kcal
	ホッケの照り焼き	ホッケ			しょうが 生姜		しょうゆ 酒 みりん	27.9 g		34.2 g	
	豚肉のキムチ炒め	豚肉		ピーマン	にんじん	キャベツ もやし 白菜	しょうゆ 酒 塩 唐辛子	15.4 g		17.7 g	
	わかめ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	チンゲン菜	にんじん	玉ねぎ ねぎ	煮干し だし	2.1 g		3.0 g	
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			子ども時代は、カルシウムを貯蓄できる大切な時期です。カルシウムの多い、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻、色の濃い野菜を料理に加え、給食がない日もカルシウム貯蓄を続けていきましょう。	602 kcal	773 kcal
	チキンナゲット	鶏肉 おから				パン	しょうゆ 塩	22.7 g		29.0 g	
	じゃが芋とブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー	にんじん	とうもろこし	じゃが芋	23.9 g		30.5 g	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜	にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ	コンソメ 塩 しょうゆ	2.7 g		3.6 g	
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			りんごは、4~5月にかけて花が咲き、8月~11月に収穫を迎えます。たくさん品種があり世界には、1万5千種類あるそうです。品種によって味や食感が違うので、食べ比べてみるのもいいですね。	603 kcal	761 kcal
	豚肉のごま焼き	豚肉	みそ	玉ねぎ		砂糖	しょうゆ	25.9 g		31.9 g	
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	小松菜	にんじん	キャベツ	しょうゆ 酢	18.5 g		21.9 g	
	みぞれ汁	豆腐		チンゲン菜	にんじん	大根 なめこ ねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし	1.9 g		2.4 g	
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			豚肉は、たんぱく質が豊富で体をつくる働きがあります。また、食べ物がエネルギーにかわるのを助けるビタミンB1も多く含まれています。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。給食をしっかり食べて、元気に頑張りましょう。	621 kcal	787 kcal
	セルフ豚丼の具	豚肉		キャベツ	とうもろこし	砂糖	しょうゆ みりん 酒	24.5 g		30.3 g	
	キャベツのごまドレッシング和え			小松菜	にんじん	キャベツ とうもろこし	しょうゆ	20.1 g		23.6 g	
	春雨スープ	卵 豆腐		にんじん	キャベツ	しめじ もやし	しょうゆ 塩 しょうゆ スーフストック	1.7 g		2.3 g	
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。よくかむと、唾液がよく出て消化を助けたり、虫歯の予防になります。また、よく味わうことで、食べ物の味もよくわかるようになります。よくかむことを意識してみましょう。	652 kcal	799 kcal
	シシヤモフライ	シシヤモ				パン粉 小麦粉	しょうゆ 塩	26.9 g		31.1 g	
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉 大豆		にんじん	大根	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	20.0 g		23.0 g	
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ	小松菜	にんじん	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ	煮干し だし	1.9 g		2.2 g	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			には、昔から体にいいものとして漢方薬として利用されてきました。香りも強いので、お肉の臭みをとってくれたり、お肉の栄養の吸収を高めてくれたりするので、お肉との相性は抜群です。	641 kcal	833 kcal
	野菜シュウマイ	鶏肉 豚肉		ほうれん草	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ しょうが 生姜	しょうゆ 塩	26.4 g		33.0 g	
	ビビンバ炒め	豚肉 卵		にんじん	ほうれん草	もやし	しょうゆ 酒 しょうゆ トウモロコシ	22.1 g		27.9 g	
キムチ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	みそ	にんじん	ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごま油	2.0 g	2.5 g			

※献立は都合により変更する場合があります。

＝ 8月の食材産地 ＝

- ・ねぎ(岩手) ・にんじん(岩手、北海道) ・キャベツ(一関、岩手) ・きゅうり(一関、宮城) ・大根(青森) ・ごぼう(一関) ・にら(一関) ・なす(一関) ・白菜(長野) ・トマト(一関) ・玉ねぎ(一関、岩手) ・小松菜(一関)
- ・しめじ(北海道) ・ほうれん草(一関) ・えのき茸(新潟、長野) ・じゃがいも(一関) ・ピーマン(一関) ・もやし(福島) ・メロン(青森) ・オレンジ(オーストラリア) ・大豆水煮(国産) ・冷凍コーン(国産)
- ・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)
- ・かつお(国産) ・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) ・卵(国産) ・鶏肉(一関、岩手) ・豆腐(国産) ・油揚げ(国産) ・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) ・つきこん(群馬)