

10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) | こんだて 献立名 <small>※O印のものは、一関産を使用予定です。</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 | | | | 小学校 | 中学校 | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 ミネラル | 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | | | |
| 23 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 正しいはしのもち方をすると、とても食べやすくなります。正しいはしのもち方をマスターしましょう。 正しいはしのもち方 | 644 kcal 28.6 g 17.0 g 1.9 g | 812 kcal 36.7 g 20.3 g 2.5 g | |
| | ホッケのピリッと焼き | ホッケ | | | にんにく 生姜 | | ごま ごま油 | しょうゆ 酒 トウバンジャン | | | | |
| | 五目豆 | 大豆 | | にんじん | ごぼう 枝豆 しいたけ | こんにゃく 砂糖 | | あぶら油 | | | | しょうゆ 酒 みりん |
| | 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 ねぎ | | | | | | 煮干しだし |
| バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ) | | | | | | | | | | | | |
| 24 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦強化米 | | | 豚肉とキムチは味だけでなく、栄養面でもとても相性の良い組み合わせです。豚肉に含まれるビタミンBを、キムチに含まれるにんにくやニラ等が吸収を高めてくれる働きがあります。 | 587 kcal 25.2 g 16.6 g 2.4 g | 762 kcal 30.9 g 19.5 g 3.3 g | |
| | 豚キムチ丼の具 | 豚肉 | | にら にんじん | キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ だいこん しょうが 大根 にんにく 生姜 | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酒 唐辛子 | | | | |
| | ひじきの中華和え | 鶏肉 | ひじき | 小松菜 | にんじん | もやし 切り干し大根 | 砂糖 | ごま ごま油 | | | | しょうゆ |
| みそワタンスープ | 豚肉 | みそ | にんじん | | 白ネギ 干し椎茸 しょうが えのきだけ 生姜 | ワンタン 砂糖 | | しょうゆ 酒 スーフストック | | | | |
| 25 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 今日の給食は、岩手鶏肉の日給食です。岩手県は、全国3位の鶏肉の生産量です。鶏肉は、質の良いたんぱく質が多く含まれ、低カロリーな食材です。しっかり食べて元気な体を作りましょう。 | 604 kcal 23.5 g 20.1 g 1.9 g | 784 kcal 30.2 g 25.0 g 2.5 g | |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | | | にんにく 生姜 | かたくりこ 片栗粉 | あぶら油 | しょうゆ 酒 | | | | |
| | キャベツの梅和え | ちくわ | かつお節 | にんじん | キャベツ | きゅうり 梅 | 砂糖 | | | | | しょうゆ |
| なめこ汁 | 豆腐 | みそ | 小松菜 | にんじん | なめこ 大根 ねぎ | | | 煮干しだし | | | | |
| 28 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | いちねんじゅうみせ なら 一年中お店に並んでいる大根ですが、これから大根のおいしい季節です。春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。 | 614 kcal 28.8 g 18.7 g 1.9 g | kcal g g g | |
| | さわらの梅みそ焼き | さわら | みそ | | 梅 | 砂糖 | | 酒 みりん | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ グリンピース | じゃが芋 白滝 | 砂糖 | あぶら油 | | | | しょうゆ 酒 |
| 大根と厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ | みそ | 小松菜 | にんじん | 大根 もやし ねぎ | | | 煮干しだし | | | | |
| 29 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 今日のサラダには、ほくほくのさつまいが入っています。さつまいには、ビタミンCやビタミンEが含まれます。特にビタミンCは、みかんに匹敵するほど、豊富に含まれています。 | 674 kcal 27.7 g 25.0 g 3.0 g | 836 kcal 33.4 g 29.8 g 4.1 g | |
| | 鶏肉のマーマレードソースがけ | 鶏肉 | | | いよかん 蜜みかん ゆず 生姜 | 砂糖 | | しょうゆ 酒 塩 こしょう | | | | |
| | さつまいとブロッコリーのサラダ | | | ブロッコリー | にんじん | えだまめ 枝豆 | さつまい | マヨネーズ (卵なし) | | | | 塩 こしょう |
| コーンスープ | ベーコン | 牛乳 | ほうれん草 | にんじん | とうもろこし 玉ねぎ | | | コーンスープの素 コンソメ こしょう | | | | |
| 30 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 汁物や和え物には、野菜がたくさん入っています。野菜は体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんがいが豊富です。しっかり食べて、午後元気に頑張ります。 | 598 kcal 24.3 g 18.2 g 1.9 g | 773 kcal 29.9 g 21.3 g 2.7 g | |
| | ホキのみそマヨネーズ焼き | ホキ | みそ | にんじん | 玉ねぎ | | マヨネーズ (卵なし) | 白ワイン 塩 こしょう | | | | |
| | こんにゃくサラダ | | | わかめ | にんじん | キャベツ とうもろこし | こんにゃく 砂糖 | ごま油 | | | | しょうゆ 酢 塩 こしょう |
| | 豆乳坦々スープ | 豚肉 | 豆腐 | チンゲン菜 | にんじん | もやし ねぎ | 春雨 | ごま ごま油 | | | | めんつゆ 酒 塩 こしょう ラー油 スーフストック |
| オレンジ (一関小のみ) | | | | | オレンジ | | | | | | | |
| 31 木 | ☆絵本給食☆ | ～絵本「いいものもらった」に登場するきのこ汁を提供します。～ | | | | | | | 今日は、絵本給食です。 | | 621 kcal 19.6 g 20.8 g 1.7 g | 792 kcal 24.3 g 23.6 g 2.2 g |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦強化米 | | | 【あらすじ】たぬきのおばあさんが、久しぶりに孫たちを訪ねることになりました。孫が、何匹だったかわず忘れてしまい、お土産をひとつ少なく持って行ってしまいました。何ももらえなかったタンゴ(孫)は、お土産を包んでいた風呂敷をもらい…。絵本に登場する、きのこ汁を取り入れています。お楽しみに。 | | | |
| | かぼちゃコロッケ | 豚肉 | | かぼちゃ | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 | 砂糖 | あぶら油 | しょうゆ ソース | | | |
| | かりぼりしや | 大豆 | | にんじん | シソの葉 | キャベツ 枝豆 だいこん しょうが 大根 なす れんこん 生姜 | 砂糖 | ごま | しょうゆ 塩 酢 | | | |
| | きのこ汁 | 厚揚げ | | 小松菜 | にんじん | しめじ しいたけ エリンギ ねぎ | | | しょうゆ 酒 かつおだし 煮干しだし | | | |
| オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ) | | | | | オレンジ | | | | | | | |

※献立は都合により変更する場合があります。

＝ 9月の食材産地 ＝

- ・ねぎ (一関、宮城) ・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 (岩手) ・なす (一関) ・白菜 (長野) ・トマト (一関) ・玉ねぎ (一関) ・小松菜 (一関)
- ・しめじ (新潟、長野、山形) ・ほうれん草 (一関) ・チンゲン菜 (一関) ・なめこ (宮城) ・えのき茸 (新潟、長野、宮城) ・じゃがいも (一関、北海道) ・ピーマン (一関) ・かぼちゃ (岩手) ・もやし (福島、岩手) ・りんご (岩手)
- ・オレンジ (オーストラリア) ・冷凍みかん (国産) ・大豆水煮 (国産) ・冷凍コーン (国産) ・切り干し大根 (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) ・冷凍ほうれん草 (国産)
- ・冷凍むぎ枝豆 (ベトナム) ・冷凍いんげん (タイ) ・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) ・めかぶ (国産) ・さば (ノルウェー) ・いわし (国産) ・ししゃも (タイ) ・あじ (タイ)
- ・いか (ペルー) ・ちりめんじゃこ (国産) ・赤魚 (アラスカ) ・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) ・ウインナー (国産) ・卵 (国産) ・鶏肉 (一関、岩手)
- ・チーズ (オランダ) ・豆腐 (国産) ・油揚げ (国産) ・マロニー (国産) ・こんにゃく (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関、国産) ・つきこん (群馬) ・ヨーグルト (岩手) ・マカロニ (カナダ) ・米 (一関)