



7月こんだてよていひょう



☆暑さに負けない食事をしよう！
☆水分補給について考えよう！

□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類				調味料	ひとくちメモ				
	小学校 (5~6年)	中学校	主食	牛乳	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	たんぱく質			カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物
2月	工	640 820	ごはん	主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	しょうゆ すしお	ひとくちメモ		
	た	24.0 30.0												
	脂	19.5 25.0												
	塩	2.4 2.9												
3月	工	656 848	ごはん	星コロッケ	とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ すしお	七夕献立		
	た	21.7 27.2												
	脂	16.5 20.8												
	塩	2.1 2.8												
3月	工	662 828	丸パン	ウィンナーと豆の ココロソテー	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ	さんおんとう	パン	しょうゆ すしお	とうもろこし		
	た	25.7 31.5												
	脂	23.2 28.3												
	塩	4.7 6.0												
4月	工	576 740	ごはん	あじの香味焼き	あじ	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	ごま油	さけ	しょうゆ みりん	じゃがいもとなすのみそ汁		
	た	23.8 30.8												
	脂	14.1 16.5												
	塩	2.1 2.7												
5月	工	635 831	ごはん	肉団子 (小:2個、中:3個)	とり肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しょうが	パンこ	油	しょうゆ すしお	モロヘイヤ		
	た	24.9 32.2												
	脂	17.4 21.6												
	塩	2.4 3.1												
6月	工	609 763	ごはん	豆腐ハンバーグの 照り焼きソースかけ	とうふ とり肉 おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	パンこ	油	さけ	しょうゆ みりん しお	スッキーニ
	た	23.0 27.6												
	脂	16.7 19.0												
	塩	2.2 2.8												
9月	工	596 745	ごはん	ホキのしょうが焼き	ホキ	ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん	ごま油	さけ	しょうゆ みりん	7月10日は納豆の日		
	た	28.2 35.1												
	脂	13.8 15.5												
	塩	2.1 2.5												
10月	工	587 747	むすび パン	チキンナゲット (小:2個、中:3個)	とり肉 おから	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しょうが	パンこ	油	しお	茎わかめ		
	た	22.6 28.6												
	脂	21.6 26.3												
	塩	3.8 4.8												
11月	工	625 811	ごはん	豚肉シュウマイ (小:2個、中:3個)	ぶた肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しょうが	さんおんとう	ごま油	さけ	しょうゆ しお	ピーマン	
	た	22.7 28.1												
	脂	18.4 23.0												
	塩	1.7 2.1												
12月	工	769 971	ごはん	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しょうが	さんおんとう	ごま油	しお	夏野菜カレー		
	た	21.6 27.0												
	脂	21.8 26.1												
	塩	4.1 5.2												

※栄養価の表示について 《工: エネルギー (kcal) た: たんぱく質 (g) 脂: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)》

1学期 給食最終日

- 【永井小...19(木)】
- 【涌津小...20(金)】
- 【油島小...23(月)】
- 【花泉小...20(金)】
- 【老松小...19(木)】
- 【金沢小...20(金)】
- 【黄海小...20(金)】
- 【花泉中...18(水)】
- 【一関中...26(木)】
- 【桜町中...25(水)】

給食なしの日

給食最終の日より前で、給食のない日

- 【永井小...6(金)】
- 【涌津小...9(月)、10(火)】
- 【油島小...6(金)、18(水)、19(木)】
- 【花泉小...6(金)、9(月)】
- 【老松小...10(火)】
- 【金沢小...なし】
- 【黄海小...4(水)】
- 【花泉中...3(火)~5(木)】
- 【一関中...なし】
- 【桜町中...3(火)~5(木)、19(木)~24(火)】

給食費の納め忘れは ありませんか？

5月から給食費の納入が始まっています。
6月末が2期の納入期限です。
納め忘れのないよう、お気をつけください。