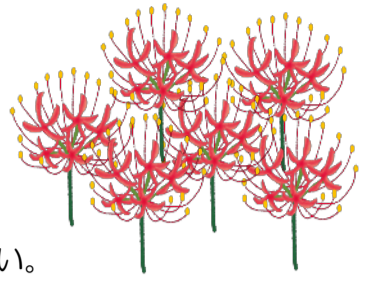




9月こんだてよていひょう

☆食事と運動のかかわりについて知ろう



口は岩手県産、○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 (4学級)	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					
3月	エ	650	830	ごはん	ホキのゆず香り焼き		ホキ	ゆず果汁		ごはん	しょうゆ さけ みりん	いわしっこ		
	た	26.8	34.2		フロッコリーのおかか和え		かつおぶし わかめ	フロッコリー	キャベツ もやし					
	脂	18.0	23.0		夏野菜の豚汁		ぶた肉	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう なす ねぎ				じゃがいも こんにやく	
	塩	2.0	2.5		いわしっこ		かたくち いわし		さんおんとろ					
4月	エ	642	779	黒糖丸パン	オムレツ		たまご	さとう かたくりこ		パン	油	かつおこんぶだし す みりん しお		
	た	24.5	28.8		かみかみサラダ		いか	にんじん	きゅうり ごぼう きりほしだいこん					
	脂	23.9	27.9		コンソメスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ					
	塩	2.5	3.3		くだもの				オレンジ					
5月	エ	665	810	ごはん	春巻き		ぶた肉 ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ		ごはん	油	みりん しょうゆ		
	た	22.9	27.3		米めんサラダ		とり肉	にんじん こまつな	もやし にんにく					
	脂	16.1	17.4		キムチ汁		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん いら	ごめめん さんおんとろ					
	塩	2.2	2.5											
6月	エ	572	724	ごはん	豚肉のピーマンみそがけ		ぶた肉 みそ	にんじん しょうが		ごはん	さけ みりん	豚肉のピーマンみそがけ		
	た	22.8	27.7		かりぼりあえ			にんじん	きゅうり キャベツ つぼ漬け					
	脂	14.0	15.7		香り野菜のすまし汁		油あげ	にんじん さやえんどう 大葉	たまねぎ しめじ					
	塩	1.6	2.0						じゃがいも					
7月	エ	595	753	ごはん	鮭の塩焼き		さけ	さやいんげん とうがん スッキーニ		ごはん	しょうゆ さけ	冬瓜		
	た	25.7	31.8		とうがんの炒め煮		まぐろフレーク	にんじん こねぎ	たまねぎ					
	脂	14.7	17.0		生揚げのみそ汁		生あげ みそ	にんじん いら	じゃがいも					
	塩	2.3	3.0											
10月	エ	600	764	ごはん	なすのみそ炒め		ぶた肉 みそ	にんじん しょうが		ごはん	油	なす		
	た	21.9	26.8		わかめサラダ		わかめ	にんじん	たまねぎ だいのこ					
	脂	15.1	17.5		春雨スープ		とり肉	にんじん	きゅうり もやし					
	塩	1.7	2.4		くだもの			にんじん	たまねぎ ほうししいたけ					
11月	エ	680	856	背割コッペパン	フランクフルトのマスタードソース		ぶた肉	さとう はちみつ		パン	しょうゆ トマトケチャップ	かぼちゃ		
	た	25.0	30.0		フレンチサラダ			にんじん フロッコリー	カリフラワー キャベツ					
	脂	25.9	32.3		パンプキンポタージュ		とり肉 とうりゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし					
	塩	2.6	3.8				生クリーム							
12月	エ	637	807	ごはん	ドライカレー		ぶた肉 だいす おから	にんじん しょうが		ごはん	油	ドライカレー		
	た	22.5	28.0		じゃがいものサラダ		とり肉	にんじん トマト	たまねぎ しょうが					
	脂	20.4	24.0		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん	きゅうり とうもろこし					
	塩	2.5	3.5					パセリ	たまねぎ キャベツ					
13月	エ	674	851	ごはん	ハムカツ		ハム	パンこ ごまぎこ		ごはん	油	れんこん炒め		
	た	22.7	27.7		れんこん炒め		とり肉	にんじん	れんこん グリンピース しょうが					
	脂	18.7	22.2		みそワントン		ぶた肉 みそ	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが					
	塩	2.4	3.1						にんにく ねぎ だいのこ					
14月	エ	565	700	ごはん	ホキのスタミナ焼き		ホキ	にら しょうが にんにく		ごはん	ごま油	トマト		
	た	26.1	29.8		レモン和え		まぐろフレーク	こまつな	とうもろこし レモン果汁					
	脂	12.8	14.0		もずくのみそ汁		とうふ ホタテいかいしら みそ	にんじん さやえんどう	ねぎ えのきだけ					
	塩	1.9	2.3		ミニトマト			ミニトマト						

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

給食なしの日

- 【老松小…7(金)、28(金)】
- 【金沢小…11(火)、14(金)、21(金)、28(金)】
- 【黄海小…28(金)】

- 【永井小…28(金)】
- 【涌津小…28(金)】
- 【油島小…14(金)、28(金)】
- 【花泉小…28(金)】
- 【花泉中…18(火)、19(水)】
- 【一関中…14(金)、18(火)、19(水)】
- 【桜町中…18(火)、19(水)】

