



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

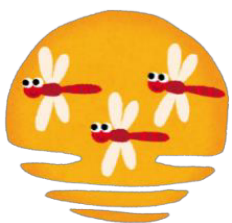


口は岩手県産、○印は一関産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

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 (650)	中学校 (830)		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					
17 (月)	工 650 た 26.8 脂 18.0 塩 2.0	830 34.2 23.0 2.5	主食 牛乳 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	ひとくちメモ			
敬老の日											
18 (火)	工 611 た 25.9 脂 24.5 塩 2.8	- - - -	むすびパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ あさりとベーコンのスープ	とり肉	まぐろフレーク	トマト パセリ にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり えだまめ じゃがいも たまねぎ はくさい しょうが	マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ さんおんどう	オリーブ油 マヨネーズ オリーブ油	さけ コンソメ しお こしょう 粒マスタード しお こしょう さけ 中華だし しょうゆ しお	鶏肉のトマト煮 鶏肉をトマトなどの野菜とマカロニと一緒に煮ました。一関産のトマトを使った献立です。トマトのうま味が伝わる煮込みです。
19 (水)	工 657 た 22.1 脂 17.5 塩 1.8	- - - -	ごはん ほうれん草入りオムレツのあんかけ 黒豆入りフルーツポンチ マーボー豆腐	たまご	くろまめ	ほうれん草 にら	ほうれん草 りんご もも ラフランス みかん さとう うるち米 もち米	さとう うるち米 もち米	油 ごま油	かつおこんぶだし しょうゆ みりん しお こしょう しお トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ 中華だし しお さけ	おはぎとぼもち 明日20日は彼岸入りです。秋彼岸には秋に咲く萩にちなみ「おはぎ」。春彼岸には春の花の牡丹にちなみ「ぼもち」と呼びます。
20 (木)	工 643 た 21.6 脂 18.1 塩 1.5	834 27.6 21.3 2.0	ごはん あじフライのレモンソースかけ 煮浸し たっぷり野菜のみそ汁	あじ	ベーコン 油あげ みそ	パセリ ほうれん草 にんじん だいこんの葉	レモン果汁 はくさい もやし しめじ レモン果汁 たまねぎ だいこん キャベツ ほししいたけ	パンこ こむぎこ さんおんどう さんおんどう	油 ごま	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつお・煮干し	レモンを使った減塩給食 今日は減塩・適塩を特に意識した献立の日です。主菜はあじフライにレモンソースをかけます。副菜の煮浸しには、調味料のしょうゆを半分減らしレモン汁を加えて煮ました。汁物は「だし」と野菜のうま味で作ります。
21 (金)	工 762 た 26.5 脂 22.2 塩 2.3	914 30.3 23.7 2.8	ごはん さばのみそ煮 小魚サラダ だんご汁 お月見デザート	さば みそ	ひじき しらす干し	さとう にんじん	さとう さんおんどう うるち米 もち米	ごま オリーブ油	しょうゆ す かつおだし さけ しょうゆ さけ しお	お月見献立 9月24日は「十五夜」です。日本では昔からこの時期に収穫される里芋を十五夜にお供える風習があり、この日の月を「いも名月」とよぶことがあります。	
24 (月)	秋分の日振替休日										
25 (火)	工 558 た 29.7 脂 22.1 塩 2.1	690 36.6 26.7 3.3	丸パン 鮭のパン粉焼き もやしのカレーソテー 春雨のコンソメスープ	さけ	まぐろフレーク すきこんぶ とり肉	パセリ パブリカ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいずもやし ねぎ しめじ	パンこ こんにゃく はるさめ	マヨネーズ オリーブ油 油	粒マスタード しお こしょう さけ 中華だし カレーこ しょうゆ しょうゆ コンソメ さけ しょうゆ しお こしょう	さけ 川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むために、また産まれた川に戻ってきます。さけには体に良いあぶらがたくさん含まれています。
26 (水)	工 601 た 22.0 脂 14.4 塩 1.9	762 26.8 16.5 2.6	ごはん 肉じゃが わかめサラダ だいこんのみそ汁 くだもの	ぶた肉	わかめ	にんじん にんじん だいこんの葉	たまねぎ グリンピース しめじ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ えのきだけ なし	油 ごま ごま油	しょうゆ さけ みりん 中華だし しょうゆ す かつお・煮干し	梨 なしは果物の中でも歴史が古く、奈良時代の日本書紀にも栽培について書かれているほどです。日本の気候風土によく合っているからたくさん栽培されています。	
27 (木)	工 587 た 21.0 脂 13.3 塩 1.8	737 25.2 14.9 2.3	ごはん オムレツのトマトあんかけ 米めんパンサンスウ なめこの中華スープ	たまご	ハム くらげ とうふ ホタテかいばしら	にら トマト にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく ねぎ なめこ えのきだけ	さとう かたくりこ さんおんどう さんおんどう さんおんどう	油 ごま油	かつおこんぶだし しょうゆ みりん しお トマトグチャップ 中華ソース しょうゆ す 中華だし しょうゆ	パンサンスウとは・・・ 中国料理のひとつで、千切りにした野菜や春雨を加えた料理です。給食では春雨を米めんにかえて作ります。
28 (金)	工 - た - 脂 - 塩 -	889 33.7 30.0 1.9	ごはん 揚げさばのおろし煮 きゅうりとささみの甘酢和え 和風ポトフ	さば	とり肉 わかめ ぶた肉	だいこん しょうが にんじん だいこんの葉	だいこん しょうが きゅうり もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	かたくりこ さんおんどう はるさめ さんおんどう さといも	油 ごま	みりん しょうゆ しょうゆ す かつおだし しょうゆ さけ	旬のさば まさば、ごまさばなどの種類があります。背の青い魚を食べると、血液サラサラで記憶力もアップします！

※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)》

給食なしの日



- 【永井小…28(金)】
- 【涌津小…28(金)】
- 【油島小…14(金)、28(金)】
- 【花泉小…28(金)】

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

減塩・適塩を意識した献立にしましょう

減塩の取り組みとして、9月18日～28日までの期間中、市内では全校がある日を1日設定し、「減塩・適塩の日」献立を実施します。花泉学校給食センターでは20日(木)に実施します。ご家庭でも減塩に取り組んでいきましょう！

