



10月こんだてよていひょう



☆食事と健康のかかわりについて知ろう！

☆バランスのよい食事をしよう！

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 (小学生)	中学校		主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる						
	650	830	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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			
1月	26.8	34.2		ごはん	ぶた肉		キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ こむぎこ さとう	油	オイスターソース しお	秋なす 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあります。このことわざにはいくつかの意味があります。調べてみましょう。	
	18.0	23.0		冬瓜とひき肉のオイスター炒め	とり肉		青ピーマン	とうがん なす しょうが	ごま油	オイスターソース さけ しょうゆ 中華だし		
	2.0	2.5		八宝菜風スープ	ぶた肉	いか	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい しょうが	かたくりこ	さけ 中華だし しょうゆ しお こしょう		
2月	644	811	丸パン 豆腐ハンバーグの ハヤシソースがけ カラフルマスタードサラダ きのことスープ ブルーンヨーグルト	とうふ とり肉 おから		にんじん トマト	たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	油	ハヤシルウ	10月2日は豆腐の日! 10月2日を10(トウ)2(フ)と語呂合わせ読み、10月2日が「豆腐の日」になりました。豆腐はたんぱく味であることから、和洋中どんな料理にも幅広く利用できることが大きな特徴です。	
	25.0	30.8		まぐろフレーク			フロッコリー 4色ピーマン	とうもろこし レモン果汁	じゃがいも	マヨネーズ	つぶマスタード こしょう	
	24.1	28.6		ベーコン			にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ ほししいたけ			しょうゆ コンソメ しお こしょう	
	3.4	4.2		ヨーグルト				ブルーン果汁	さとう			
3月	688	834	ごはん いわし開き磯辺フライ 筑前煮 麩のみそ汁	いわし	あおのり			パンこ こむぎこ	油		10月4日はいわしの日! 「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」の語呂合わせから、10月4日は「いわしの日」になりました。明日は給食がないので、本日の給食にいわしを取り入れています。	
	26.3	30.8		とり肉			にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう ほししいたけ	こんにやく さんおんとう	油	しょうゆ みりん さけ 煮干しだし	
	2.0	2.6		とうふ みそ			にんじん	とうがん えのきだけ (ねぎ)	じゃがいも まめふ		煮干しだし	
4月	全校給食なし											
5月	617	783	減量 ごはん さんまの塩焼き しらす入りおろし和え はっと汁	さんま						しお	さんま さんまは秋を感じさせてくれる食材です！さんまは身がふくらしてハリがあり、目が充血していないものが新鮮といわれています。	
	28.1	34.4		しらす干し			ほうれんそう	だいこん もやし えのきだけ レモン果汁		ごま油	しょうゆ	
	18.2	21.2		とり肉 油あげ			にんじん	だいこん ごぼう (ねぎ) ほししいたけ	こむぎこ こんにやく		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお	
8月	体育の日											
9月	691	877	むすび パン チキンナゲット (小:2個、中:3個) フロッコリーとキャベツのサラダ 秋色豆乳シチュー くだもの	とり肉 おから				パンこ さとう	油	しお	秋色豆乳シチュー 今日のシチューには秋にいい、しめじやさつまいもが入っています。さつまいもを使用することで、少し甘めのシチューになります。	
	26.5	33.8		とり肉 とうにゅう			フロッコリー	キャベツ とうもろこし	さんおんとう	オリーブ油	す しお こしょう	
	21.0	25.8					にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも	油	シチューフレーク さけ コンソメ しお こしょう	
10月	610	773	ごはん 豚肉のみそ炒め ほうれん草と菊のおかか和え 鮭汁 くだもの	ぶた肉 みそ		にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ みりん	菊 菊は昔から、中国で延命長寿の花として食されていました。	
	28.1	34.9		かつおぶし			ほうれんそう	もやし きく	さんおんとう		しょうゆ みりん	
	14.3	16.4		さけ			にんじん	だいこん はくさい (ねぎ) しょうが	じゃがいも		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお	
11月	634	820	麦 ごはん ちくわの磯辺揚げしょうが醤油がけ しらす入りかわりきんぴら 冬瓜汁 くだもの	ちくわ	あおさ			ごま油	しょうゆ みりん しお	かき かきには体の中から塩分を外に出すはたらきのある、カリウムが多く含まれています。		
	25.0	32.2		しらす干し			にんじん 青ピーマン	たけのこ ごぼう	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ みりん	
	17.0	21.3		とうふ ぶた肉			にんじん	とうがん レタス		油	しょうゆ さけ しお 中華だし こしょう	
12月	627	809	ごはん いわしの梅煮 すき昆布の炒め煮 豆乳入りかぶのみそ汁 くだもの	いわし かつおぶし			うめ	かたくりこ 水あめ さとう	油	しょうゆ す	10月12日は豆乳の日 12日を10(トウ)2(ニュー)と語呂合わせ読み、10月12日が「豆乳の日」になりました。	
	24.2	30.8		すきこんぶ			にんじん 青ピーマン	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにやく さんおんとう		さけ しょうゆ みりん	
	13.1	14.8		みそ とうにゅう あぶらあげ			かぶのは にんじん	かぶ もやし			煮干しだし さけ しょうゆ	
15月	628	782	ごはん いかのスタミナ焼き かりぼりマヨ和え さつまい汁 くだもの	いか			にんにく しょうが		ごま油	さけ しょうゆ みりん	さつまいも さつまいもは9~12月です。収穫後、貯蔵し、乾燥させることで甘みが増します。	
	27.1	32.2		とうふ とり肉 みそ			にんじん	キャベツ きゅうり つぼつけ		マヨネーズ ごま		
	15.5	17.9					にんじん	だいこん ごぼう しめじ (ねぎ) しょうが	さつまいも こんにやく		煮干しだし さけ しょうゆ	
16月	669	808	丸パン ハンバーグの玉ねぎソースがけ レモン風味サラダ コンソメスープ くだもの	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	かたくりこ	油	しょうゆ みりん コンソメ	レモン果汁 レモンに含まれるクエン酸にはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。	
	26.9	32.2		まぐろフレーク わかめ			こまつな	とうもろこし レモン果汁	じゃがいも さんおんとう		しょうゆ す	
	22.1	25.9		ベーコン			にんじん フロッコリー-き	たまねぎ キャベツ しめじ			しょうゆ コンソメ しお こしょう	
	3.3	4.3						バナナ				

※栄養価の表示について 《E: 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…1(月)、4(木)、5(金)、24(水)、25(木)、29(月)】 【老松小…1(月)、4(木)、24(水)、29(月)】 【花泉中…4(木)、11(木)、29(月)、30(火)】
 【涌津小…1(月)、4(木)、22(月)、24(水)】 【金沢小…1(月)、4(木)、5(金)、9(火)、23(火)、24(水)、29(月)】 【一関中…4(木)、29(月)、30(火)】
 【油島小…1(月)、4(木)、22(月)】 【黄海小…1(月)、4(木)、10(水)】 【桜町中…4(木)、29(月)、30(火)】
 【花泉小…1(月)、4(木)、15(月)】