



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！

□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 (50名)	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	脂質				
	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		
17(水)	622	791	ごはん さばの南部焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	さば	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま	しょうゆ さけ みりん		さば さばは「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように、秋～冬にかけてが脂がのりおいしいといわれています。
18(木)	26.2	32.1	麦ごはん とり肉の照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	とり肉	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま ごま油	しょうゆ みりん		ごまじゃこ和え 「じゃこ」とはしらす干しの事です。ごまとじゃこには、カルシウムが多く含まれています。
19(金)	18.0	23.0	ごはん ゆかりふりかけ 焼き栗コロッケ 五目豆 豚肉ときのこのみそ汁 くだもの	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま ごま油	しょうゆ みりん		十三夜献立 十三夜は10月21日です。十三夜には栗や枝豆を供えることから、「栗名月」や「豆名月」ともいいます。十三夜の月は、十五夜に次いで美しい月だといわれています。
22(月)	21.3	27.1	ごはん ホイコーロー くらげサラダ 中華スープ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	油 ごま油	しょうゆ みりん		ホイコーロー ホイコーローは中国の四川料理の1つです。漢字で「回鍋肉」と書きます。
23(火)	2.0	2.5	むすび パン 牛肉コロッケ れんこん入りサラダ 肉団子スープ スティックチーズ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	油 マヨネーズ	しょうゆ しお		れんこん 3のつく日はかみかみ献立の日です。今日はサラダにれんこんを使用しています。よくかんでたべましょう。
24(水)	651	846	減量 ごはん ホキのピリ辛焼き 里芋となすのごまみそ炒め せんべい汁 くだもの	ホキ	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま ごま油	しょうゆ しお		里芋 里芋は秋～冬が旬です。里芋はよく「いものこ汁」で食べることが多いかもしれませんが、今日の献立のように炒めものにしてもおいしいですよ。
25(木)	701	903	麦ごはん オムレツ 福神和え 秋のチキンカレー	たまご	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	油	しょうゆ しお		福神漬 大根などの野菜をしょうゆ、みりんなどで甘辛く漬けた漬物です。カレーとの相性は抜群です。
26(金)	24.9	30.8	減量 ごはん とり肉のごまみそ焼き 米麺サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 くだもの	とり肉	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま ごま油	しょうゆ みりん		鶏肉の白 10月29日は岩手とり肉の日です。そのことにちなんで、少し早いですが岩手のおいしい鶏肉をつかったメニューを取り入れています。
29(月)	19.1	23.7	ごはん さんまのしょうが焼き 梅おかか和え あさりのみそ汁	さんま	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	みりん しょうゆ さけ	しょうゆ みりん		舞茸 「舞茸」という名前は、きのこが重なり合って舞っているように見えるところからついたという説があります。
30(火)	2.6	3.0	食パン チリコンカン 大根のレモン風味サラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ くだもの	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	油	しょうゆ しお		りんご りんごはとても種類が多い果物です。中心が半透明になっているりんごは甘みが詰まっています。おいしいですよ。
31(水)	607	769	減量 栗ごはん (ごま塩) とり肉のソテー かみかみサラダ 豚汁 くだもの	とり肉	ぎゆうにゆう	しょうが	しょうが	ごま ごま油	しょうゆ みりん		永井小学校希望献立 ①栄養のバランスがとれていること、②食べ合わせが良いこと、③野菜などいろいろな食材が食べられること、の3点を意識して献立を考えてくれました！

※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)】
【涌津小…1(月)、4(木)、22(月)、24(水)】
【油島小…1(月)、4(木)、22(月)】
【花泉小…1(月)、4(木)、15(月)】

【老松小…1(月)、4(木)、24(水)、29(月)】
【金沢小…1(月)、4(木)、5(金)、9(火)、23(火)、24(水)、29(月)】
【黄海小…1(月)、4(木)、10(水)】

【花泉中…4(木)、11(木)、29(月)、30(火)】
【一関中…4(木)、29(月)、30(火)】
【桜町中…4(木)、29(月)、30(火)】