



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！



※ 口は若手県産、○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。

※ 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)

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	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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						
	エ	タ			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 (木)	エ	650	830	ごはん 牛乳	スターポークメンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パンこ	油	しお しょうゆ	七夕献立 ～七夕そうめん汁～ 今日は少し早いですが、七夕献立です。もともと七夕には「素餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったといわれています。		
	タ	26.8	34.2		きゅうりとたこの酢のもの	たこ	わかめ		きゅうり もやし	さんおんとう				しょうゆ すしお	
	脂	18.0	23.0		七塔そうめん汁	とり肉		にんじん オクラ	たけのこ だいこん ほししいたけ	そうめん				かつお・こんぶだし しょうゆ しお しょうゆ さけ しお	
	塩	2.0	2.5		七塔マスカットゼリー				ぶどう果汁	さとう					
2 (金)	エ	655	850	ごはん 牛乳	いわしの梅煮	いわし かつおぶし				水あめ		しょうゆ すしお	さやいんげん さやいんげんは6月～9月が旬です。関西では1年に3度収穫できることから「さんどまめ」とも呼ばれています。		
	タ	25.4	32.7		筑前煮	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	さんおんとう	油			しょうゆ さけ みりん	
	脂	17.7	22.5		じゃがいもとなすのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ なす	じゃがいも				かつお・煮干しだし	
	塩	1.9	2.4												
5 (月)	エ	604	764	ごはん 牛乳	セルフビビンバの真①	ぶた肉		にんじん	ぜんまい にんにく	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ しお しょうゆ コチュジャン オイスターソース	ミニトマト トマトとミニトマトの違いは大きさだけではありません。カットして断面を見ると、トマトはゼリー状の部分が対し、ミニトマトはゼリー状の部分が少ないです。		
	タ	25.1	30.9		セルフビビンバの真②			ほうれんそう	だいすもやし にんにく		ごま油 ごま			とりだし さけ しょうゆ しお しょうゆ	
	脂	17.2	20.2		わかめスープ		わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま油			しょうゆ とりだし しお しょうゆ	
	塩	2.5	3.1		ミニトマト(2個)			ミニトマト							
6 (火)	エ	594	842	むすびパン 牛乳	オムレツ	たまご				さとう かたくりこ		かつお・こんぶだし すしお しょうゆ みりん しお	ミネストローネ ミネストローネとはイタリア語で「真だくさん」という意味があります。イタリアの野菜スープで、季節や地方によって使う野菜は様々です。今回のミネストローネには、花泉町産のズッキーニを使用予定です。		
	タ	24.4	32.1		レモン風味サラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さんおんとう				しょうゆ すしお	
	脂	22.2	31.7		ミネストローネ	ウィンナー だいす		トマト にんじん	たまねぎ にんにく スッキーニ セロリ	じゃがいも マカロニ	パン			オリーブ油	トマトスープ しお コンソメ しょうゆ
	塩	2.8	3.5		くだもの(小学校)				オレンジ						
7 (水)	エ	645	813	ごはん 牛乳	あじの香味焼き	あじ			しょうが にんにく		ごま油	しお しょうゆ さけ みりん	なす 暑いインドで生まれた「なす」は奈良時代に日本に伝わったと言われていました。実のほとんどが水分で、とてもヘルシーな野菜です。また、今月使用のなすは、すべて一関産です。地元農家の方が大切に育てたなす、ありがたいただきましよう！		
	タ	27.5	33.4		なすとピーマンのみそ炒め	ぶた肉 みそ だいす		ピーマン 4色ピーマン	たまねぎ なす たけのこ ねぎ しょうが	さんおんとう	ごま油			しょうゆ さけ トウバンジャン	
	脂	14.0	16.0		ほし星のスープ	なると (すけそうだら、いとよりだい)		にんじん オクラ	だいこん えのきたけ	トック (こめこ) さとう	ごはん			かつお・こんぶだし しょうゆ しお	
	塩	2.2	2.8		七塔マスカットゼリー 「おいまつしょうがっこうの(老松小学校のみ)」				ぶどう果汁	さとう					
8 (木)	エ	633	785	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグのねぎソースがけ	とうふ とり肉		こねぎ	たまねぎ しょうが	かたくりこ		さけ しょうゆ みりん こんぶだし	スタミナ豚汁 豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ成分です。そのビタミンB1の吸収を助ける成分が、にらや玉ねぎに含まれています。		
	タ	25.9	30.8		きわかめサラダ		きわかめ	にんじん	もやし きゅうり	さんおんとう	ごま ごま油			しょうゆ すしお	
	脂	17.4	19.7		スタミナ豚汁	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ だいこん なす しめじ ごぼう しょうが にんにく	こんにゃく				かつお・煮干しだし さけ しょうゆ しお しょうゆ	
	塩	2.3	2.8												

1学期 給食最終日	給食なしの日	1学期 給食最終日	給食なしの日	1学期 給食最終日	給食なしの日
永井小	16(金)	6(火)、7(水)、19(月)	老松小	16(金)	1(木)、2(金)、5(月)、6(火)、19(月)
涌津小	19(月)	6(火)、7(水)、15(木)、16(金)	金沢小	19(月)	なし
油島小	14(水)	2(金)、5(月)、8(木)、9(金)、15(木)、16(金)、19(月)	黄海小	16(金)	5(月)、6(火)、19(月)
花泉小	15(木)	6(火)、7(水)、16(金)、19(月)	花泉中	9(金)	12(月)～19(月)
			一関中	13(火)	14(水)～19(月)
			桜町中	19(月)	7(水)、12(月)、13(火)、14(水)

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。