



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		
	650	830			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		
9(金)	811	990	ごはん	ゆめ 夢メンチカツ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ こめこ	油	しお こしょう ナツメグ	夏野菜カレー	
	25.4	30.7		ふくじんあ 福神和え			きゅうり きりほしだいこん 福神漬(だいこん なす れんこん なだまめ しそ)	さんおんとう	ごはん	しょうゆ す しお	夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。だから、今日のカレーは夏野菜カレーです！どれが夏野菜かな？食べながら夏野菜を探してみよう！	
	18.0	23.0		なつやさい 夏野菜カレー	とり肉		たまねぎ なす えだまめ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーウ カレーこ ソース さけ しょうゆ こしょう		
	2.0	2.5										
12(月)	611	767	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め	ぶた肉		たまねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ	油	しょうゆ みりん さけ しおこしょう	冬瓜のとろとろみそ汁	
	25.5	30.8		かりぼり 和え			もやし キャベツ たくあん きりほしだいこん	さんおんとう	ごはん	しょうゆ みりん	みそ汁の「とろとろ」のものは、めかぶとなめことオクラです。今、回使用のめかぶは三陸の海でとれたものです。	
	14.8	16.7		とうがん 冬瓜のとろとろみそ汁	とうふ みそ	めかぶ	にんじん オクラ	とうがん なめこ		かつお・煮干しだし		
	2.3	2.7										
13(火)	738	847	丸パン	とうさん 道産お豆とかぼちゃのコロッケ	金時豆 黒豆 手亡豆 大豆		かぼちゃ	パンこ こむぎこ さとう しお	油	しお	ピクルス	
	26.5	30.9		カラフルピクルス風サラダ			ブロッコリー パプリカ	さんおんとう	パン	す しお	ピクルスは、酢や香辛料をベースとした調味液に野菜などを漬けたものです。カラフルピクルス風サラダは、甘酸っぱい、さっぱりとした味のサラダです。	
	25.0	26.5		とうにゅう 豆乳シチュー	とり肉 とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし	オリーブ油	シチューフレーク さけ しおこしょう コンソメ しお ドライパセリ こしょう		
	3.7	4.2		くだもの				オレンジ				
14(水)	692	-	げんりょう 減量 ごはん	げんりょう 減量ごはん(ゆかりふりかけ)			しそ	こめ さとう		しお す	油島小学校希望献立	
	28.1	-		とりにく 鶏肉のパン粉焼き	とり肉			パンこ	マヨネーズ オリーブ油	つぶマスタード しおこしょう さけ ドライパセリ	油島小学校6年生さんの希望献立です。白米に合うメニューで自分たちが食べたいものということで考えてくれました。主菜は地元産の鶏肉をつかってほしいので「鶏肉のパン粉焼き」、副菜は健康のことを考えて「かみかみサラダ」、汁物は若手県産の汁物と考える「せんべい汁」にしたそうです。	
	20.6	-		かみかみ サラダ	するめいか		にんじん	きゅうり ごぼう きりほしだいこん	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
	2.6	-		せんべい 汁	ぶた肉 こおりとうふ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ		かつお・こんぶだし しょうゆ みりん さけ しお		
	-	-		チョコクレープ(小学校のみ)	とうにゅう			こめこ さとう 水あめ	油 ココアパウダー			
15(木)	635	798	ごはん	とうふ 豆腐そぼろ丼の具	とうふ ぶり肉 ぶた肉 たいす		えだまめ しょうが ねぎ ほししいたけ	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ みりん しおこしょう	青じそ	
	27.0	32.9		こざかな 小魚サラダ	しらす干し		もやし きりほしだいこん	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ しお こしょう	そうめんの薬味などにも使用される青じそは、主にハウス栽培されているため、通年出荷していますが、旬は5月～8月です。	
	17.9	21.1		しその香りのみそ汁	みそ あぶらあげ		たまねぎ キャベツ なす えのきたけ		かつお・煮干しだし			
	2.3	2.5										
16(金)	611	771	ごはん	ホキの梅風味焼き	ホキ				ごま油	しょうゆ みりん さけ 白だし うめペースト	油麩	
	25.6	30.5		くま 菱わかめ入りきんぴら	くまわかめ		ピーマン にんじん	ごぼう たけのこ	ごま	しょうゆ さけ みりん	油麩は一関市や宮城県登米周辺で昔から親しまれてきた食べもので、主に夏のお盆の時期に食べられます。	
	13.7	15.3		あぶら 油麩のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ なす	油 ごま	しょうゆ さけ みりん		
	2.5	2.8										
19(月)	649	826	ごはん	なつやさい 夏野菜のポロネーゼグラタン	ぶた肉	チーズ	トマト	パンこ	オリーブ油	ハヤシルウ さけ しお こしょう	1学期給食最終日	
	26.7	32.6		グリーンサラダ			たまねぎ ズッキーニ なす	さんおんとう	ごはん	しょうゆ す しお	いよいよ夏休みですね！夏休み中も、はや、はやお、朝ごはんを心掛けて、元気な夏を過ごしましょう！夏休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています！	
	19.0	22.3		たまごスープ	たまご ベーコン		きゅうり 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 コンソメ しお こしょう		
	2.4	2.8					にんじん こまつな	かたくりこ				

	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)	花泉中	9(金)	12(月)～19(月)
涌津小	19(月)	6(火)、7(水)、15(木)、16(金)	金沢小	19(月)	なし	一関中	13(火)	14(水)～19(月)
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)	桜町中	19(月)	7(水)、12(月)、13(火)、14(水)
花泉小	15(木)	6(火)、7(水)、16(金)、19(月)						