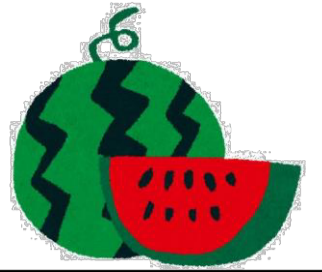




# 8月こんだてよていひょう

☆好き嫌いをしないで食べよう！



※ 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。

※ 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	牛乳	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																			
18(水)	650	830	26.8	34.2	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	みりん	<b>2学期の給食が始まります!</b> 2学期も元気に登校するために、早ね、早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べるように心がけましょう。														
19(木)	664	-	28.0	-	ごはん		さばの和風グラタン	さば	みそ	チーズ	ぎゅう	こねぎ	たまねぎ	なす	パンこ	さとう	マヨネーズ	ごま油	みりん	<b>ゴーヤチャンプルー</b> 沖縄を代表する家庭料理の一つです。「チャンプルー」は、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。									
20(金)	637	-	25.9	-	ごはん		ゴーヤチャンプルー	さば	みそ	チーズ	ぎゅう	こねぎ	たまねぎ	なす	パンこ	さとう	マヨネーズ	ごま油	みりん	<b>チーズタッカルビ</b> タッカルビは肉と野菜、コチュジャンを炒め合わせた韓国料理です。チーズを合わせると、辛さがマイルドになります。									
23(月)	645	796	26.5	31.4	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	しょうゆ	みりん	さけ	しょうゆ	みりん	さけ	しょうゆ	みりん	<b>夕顔</b> 夕顔は冬瓜によく似たウリ科の一種です。夕顔の実を細長い帯状にむいて加工したものが、かんぴょうです。
24(火)	588	784	26.0	34.7	丸パン		チキンナゲット(小2コ/中3コ)	とり肉	だいす				しょうが		さんおんとう		油	しょうゆ	しお									<b>ミネストローネ</b> イタリアの家庭料理の一つです。主にトマトを使ったスープですが、季節や地方によって使う具材は様々です。	
25(水)	711	914	25.7	31.7	ごはん		はるまき	とり肉					たまねぎ	もやし	たけのこ	さんおんとう	かたくりこ	油	しょうゆ	しお									<b>なす</b> 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いわれています。実のほとんどが水分で、とてもヘルシーな野菜です。
26(木)	619	775	25.9	30.7	ごはん		ハンバーグの和風ソースかけ	とり肉	ぶた肉				たまねぎ	しょうが	にんにく	さんおんとう	さとう	油	しょうゆ	さけ	みりん	かつお	こんぶ	さんおんとう	ウスターソース	しお			<b>きゅうり</b> きゅうりが属するウリ科の野菜は世界に600種類以上もあるそうです。すいかやメロン、ゴーヤ、夕顔もウリ科ですよ。
27(金)	657	835	25.8	31.4	ごはん		いわしの梅煮	いわし	かつおぶし						さんおんとう	水あめ	さとう	油	しょうゆ	す	うめ	べすと	こんぶ	さんおんとう	しょうゆ	みりん	かつお	煮干し	<b>いわしの手開き</b> 手開きとは、いわしのように身が柔らかく、小骨の多い魚に用いる開き方をいいます。
30(月)	786	929	26.9	30.6	ごはん		メンチカツ	ぶた肉	とり肉				キャベツ	たまねぎ	さんおんとう	パンこ	さとう	油	しょうゆ	しお									<b>3のつく日は「カミカミ献立」</b> 今日の酢のものには、茹でたイカを使用しています。よく噛んで食べましょう。
31(火)	609	802	27.6	35.3	むすびパン		カラフルサラダ	野菜	スープ				たまねぎ	にんにく	さんおんとう	パンこ		油	ケチャップ	さけ	ソース	コンソメ	しお	こしょう	ドライパセリ				<b>冷凍みかん</b> 毎年、1度は登場する冷たいデザート「冷凍みかん」。過去に冷凍みかんの日は涼しい日だったことがありますが、この日はどうでしょうか・・・?

2学期 給食開始日	給食なしの日	2学期 給食開始日	給食なしの日	2学期 給食開始日	給食なしの日
永井小	20(金)	18(水)、19(木)	老松小	25(水)	18(水)~24(火)
涌津小	18(水)	25(水)、26(木)	金沢小	23(月)	18(水)~20(金)
油島小	26(木)	18(水)~25(水)	黄海小	23(月)	18(水)~20(金)
花泉小	23(月)	18(水)~20(金)	花泉中	23(月)	18(水)~20(金)
			一関中	20(金)	18(水)、19(木)
			桜町中	23(月)	18(水)~20(金)、24(火)、25(水)