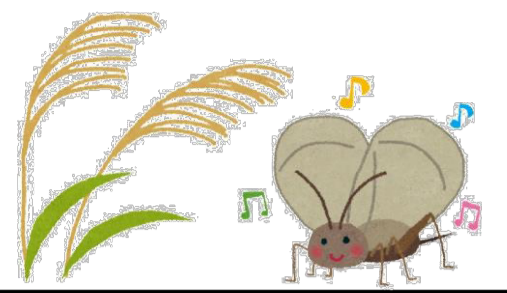


# 9月こんだてよていひょう



☆食事と運動のかかわりについて知ろう！

※ 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 工：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		
1 (水)	650	830	ごはん	豚肉のケチャップ炒め しょうが風味和え 肉団子と春雨のスープ	ふた肉 カルシウム	ぎゅうにゅう パブリカ たまねぎ にんにく さんおんとう かたくりこ	ほうれんそう にんじん キャベツ (ねぎ) たまねぎ ほししいだけ	しょうが しょうが はるさめ パンこ さとう	ごはん	油 ごま油	ケチャップ ソース さけ コンソメ す しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん しょうゆ とりだし しお こうしょう	トマトケチャップ トマトケチャップには、トマトの うまみ成分「グルタミン酸」が多 く含まれています。
2 (木)	638	790	ごはん	あじのピリ辛焼き まわかめサラダ スタミナ豚汁 抹茶ゼリー (豆乳ソース)	あじ くきわかめ とうふ ふた肉 みそ とうにゅう だいたす	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいこん なす しめじ ごぼう しょうが にんにく	しょうが にんにく もやし きゅうり さんおんとう こんにゃく	ごはん	ごま油 ごま ごま油	しおこうじ さけ しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ す かつお・煮干しだし さけ しょうゆ しおこうじ	あじ あじの体を観察すると、尾びれの 近くにとがったウロコの間隔があり ます。これを「ゼイゴ」と呼び、 あじの仲間だけにある大きな特徴 です。	
3 (金)	638	792	ごはん	豆腐ハンバーグの ねぎソースがけ なすとピーマンのみそ炒め 豆腐とわかめのすまし汁	とうふ とり肉 ふた肉 みそ だいたす とうふ わかめ	ぎゅうにゅう こねぎ たまねぎ しょうが かたくりこ ピーマン 4色ピーマン にんじん たまねぎ しめじ (ねぎ)	たまねぎ しょうが かたくりこ さんおんとう	ごはん	さけ しょうゆ みりん かりゅうこんぶだし ごま油 しょうゆ さけ トウバンジャン かつお・煮干しだし しょうゆ しお	ピーマン ピーマンには、ビタミンCを多く含みま す。同じ量のいちごよりも、ビタミ ンCが多いです。		
6 (月)	650	810	ごはん	3色そぼろ ブロッコリーともやしの和えもの みそけんちん汁	とり肉 たまご だいたす とうふ みそ 油あげ	ぎゅうにゅう えだまめ とうもろこし しょうが さんおんとう プロッコリー にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいだけ こんにゃく	えだまめ とうもろこし しょうが さんおんとう	ごはん	油 ごま ごま油	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん かりゅうこんぶだし さけ	けんちん汁 けんちん汁は精進料理が発祥といわれ ています。肉や魚は使わず、昆布や椎 茸のだしをつかいます。	
7 (火)	598	795	丸パン	鶏肉とマカロニのトマト煮 ポテトサラダ コーンポタージュ	とり肉 とうにゅう	ぎゅうにゅう トマト さやいんげん たまねぎ にんにく さんおんとう じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし	マカロニ さんおんとう じゃがいも バター	パン	オリーブ油 マヨネーズ バター	さけ コンソメ しお こうしょう す しお こうしょう シチューフレーク コンソメ しお	パセリ パセリはハーブの一種でビタミンやカ ルシウム、鉄などを多く含みます。	
8 (水)	670	881	ごはん	ちくわの磯辺あげ 豆もやしの炒め煮 なまあげと豚肉のみそ汁	ちくわ (たら・ぐち) あおさ チキンハム 生あげ ふた肉 みそ	ぎゅうにゅう しょうが かたくりこ さとう ごむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく さんおんとう にんじん こねぎ たまねぎ じゃがいも	しょうが かたくりこ さとう こんにゃく さんおんとう にんじん こねぎ たまねぎ じゃがいも	ごはん	油 ごま油	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん とりだし かつお・煮干しだし しょうゆ さけ	ちくわ ちくわは、すりつぶした魚肉を棒 に巻き付けて成形、加熱したもの です。	
9 (木)	615	777	ごはん	館が森ポークのスタミナ焼き 菊花和え じゃがいもとなすのみそ汁	ふた肉 とうふ 油あげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが (ねぎ) しょうが にんにく こまつな もやし きくの花 にんじん こねぎ たまねぎ (なす) じゃがいも	しょうが かたくりこ さとう ごむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく さんおんとう にんじん こねぎ たまねぎ (なす) じゃがいも	ごはん	ごま油	しょうゆ こうしょう しおこうじ さけ しょうゆ みりん かつお・煮干しだし	9月9日は「重陽の節句」 重陽の節句は、菊の節句ともいわれ ています。健康長寿を祝う日です。	
10 (金)	639	825	ごはん	さばのみそ煮 野菜の塩昆布和え 沢煮椀	さば みそ こんぶ ふた肉	ぎゅうにゅう にんじん さやえんどう にんじん だいこん (ねぎ) ほししいだけ こんにゃく	さとう さんおんとう キャベツ きゅうり さとう 水あめ にんじん だいこん (ねぎ) こんにゃく	ごはん	ごま油	みりん しょうゆ みりん しお す かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお	さば さばの筋肉中10~15%を占める血合に は、鉄、ビタミン類が豊富に含まれて います。	
13 (月)	604	758	ごはん	白金豚きょうざ(2個) かみかみ中華サラダ 水菜と鶏肉の中華スープ	ふた肉 だいたす ハム とり肉	ぎゅうにゅう にら こまつな にんじん みすな たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり まめもやし にんじん たまねぎ だいのこ きくらげ しょうが	ごむぎこ さんおんとう さんおんとう かたくりこ	ごはん	ごま油 ごま ごま油	す しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ とりだし さけしお こうしょう	白金豚きょうざ 白金豚は岩手県花巻市が誇るブラ ンド豚です。プラチナポークとも 呼ばれています。	
14 (火)	617	830	むすび パン	とうふナゲットの トマトソースがけ (小2こ/中3こ) 野菜とウィンナーのソテー コンソメスープ くだもの	とうふ いとよりだい きんとときだい ウィンナー とり肉	ぎゅうにゅう トマト にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー-き なし	さんおんとう ごむぎこ さんおんとう じゃがいも	パン	油 オリーブ油	ソース しお ドライバジル しょうゆ しお こうしょう さけ しょうゆ しおこうじ コンソメ しお こうしょう	なし なしには、幸水、豊水、新高、新 水、二十世紀、あきつきなどの品 種があります。この日はどの品種 になるでしょう？	
15 (水)	731	920	ごはん	オムレツ レモン風味サラダ チキンカレー	たまご とり肉	ぎゅうにゅう 4色ピーマン にんじん いんげん トマト たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも	さとう かたくりこ さんおんとう	ごはん	かつお・こんぶだし す しょうゆ みりん しお しょうゆ す カレールー さけ ソース カレーこ しょうゆ こうしょう	カレー 給食で大人気のカレー。月に1度は 給食に登場します。今日は、鶏肉をつ かったチキンカレーです。		

## 給食なしの日

○永井小…3(金) ○涌津小…29(水) ○油島小…1(水) ○花泉小…なし

○老松小…14(火)、29(水) ○金沢小…7(火)、10(金)、17(金)、22(水) ○黄海小…なし

○花泉中…21(火)、22(水) ○一関中…10(金)、21(火)、22(水)、28(火)~30(木) ○桜町中…3(金)、7(火)、8(水)、21(火)、22(水)、24(金)

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。

