



# 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！



※ 口は岩手県産、O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	た	脂			塩	1群	2群	3群	4群	5群	6群	しょうゆ みりん しお				
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											
1 (金)	エ	650	830	減量 ごはん	牛乳	いわしのおろし煮	いわし					しょうゆ みりん しお	給食レシピコンテスト2021 給食でこれが食べたい！部門 大賞レシピ			
	た	26.8	34.2				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	しょうゆ みりん す	給食でこれが食べたい！部門大賞 は、昨年東山小学校6年児童のレシピでした。夏野菜を使用して、味噌ラーメン味にしたすいとん汁、おいしそうですね！
	脂	18.0	23.0													
塩	2.0	2.5														
4 (月)	エ	646	814	減量 ごはん	牛乳	スターポークメンチカツ	ぶた肉					しょうゆ す しお	七夕献立			
	た	25.1	30.8			きゅうりといかの酢のもの	いか	わかめ		たまねぎ	さとう			かつお・こんぶだし しょうゆ しお	今日は少し早いですが、七夕献立です。今日の給食には星の形のものが多いです。よく見て食べましょう。	
	脂	17.7	20.4			ほし星のスープ	とり肉		にんじん オクラ	だいこん たけのこ 干しいたけ	トック (こめこ)					さけ しお
塩	1.8	2.0														
						たなばた 七夕マスケットゼリー				ぶどう果汁	さとう					
5 (火)	エ	602	788	むすび パン	牛乳	ほうれん草オムレツ	たまご					しょうゆ す しお	米めんサラダ			
	た	26.6	34.5			こめ米めんサラダ	とり肉		にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しょうが	こめめん さんおんとう			オリーブ油	ハヤシシチュー	もちもちとした食感が楽しめる麺です。すので、よくかんで食べましょう。
	脂	20.8	24.8						トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ マッシュルーム				油		
塩	3.5	4.1														
6 (水)	エ	600	758	ごはん	牛乳	セルフピビンパの具①	ぶた肉					しょうゆ さけ しお	ミニトマト			
	た	25.0	30.8			セルフピビンパの具②			にんじん	ぜんまい にんにく	さんおんとう			ごま油	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多いのに対し、ミニトマトはゼリー状の部分が少ないです。	
	脂	16.8	19.7			わかめスープ		わかめ		だいずもやし にんにく				ごま油 ごま		
塩	2.3	2.9								ごま油						
						ミニトマト(2個)				ミニトマト						
7 (木)	エ	622	776	ごはん	牛乳	あじのしょうが焼き	あじ					しょうゆ みりん しお	スタミナ豚汁			
	た	28.6	34.5			ひじきの炒り煮	だいず 油あげ	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ	こんにやく さんおんとう			油	回復に役立つ成分です。そのビタミンB <sub>1</sub> の吸収を助ける成分が、にらやたまねぎに含まれています。	
	脂	16.2	18.6			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				かつお・煮干しだし さけ しょうゆ しお		
塩	1.9	2.7														
8 (金)	エ	643	808	ごはん	牛乳	ピリ辛そば	ぶた肉 とり肉 だいず					しょうゆ みりん しお	コチュジャン			
	た	25.3	30.8			たけのこサラダ	かつおぶし		にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり たくあん	さんおんとう			油	コチュジャンは辛みと甘みのあるみそです。米やもち米を麺で糖化させ、唐辛子を加えて熟成させた発酵調味料です。	
	脂	19.4	22.8			とうふ入りみそ汁	とうふ 油あげ みそ		にんじん だいこん葉	だいこん しめじ たまねぎ ねぎ				マヨネーズ		
塩	2.0	2.2														
11 (月)	エ	626	816	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし かつおぶし					しょうゆ す うめペースト こんぶだし	千草和え			
	た	24.2	30.8			千草和え	ハム		こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	さんおんとう			ごま ごま油	今日の千草和えにはいろいろな材料を使用しています。「千草」という言葉はいろいろな材料をつかった料理に使う言葉です。同じ意味で「百草」という言葉もあります。	
	脂	18.2	23.3			豆腐とわかめのすまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ ねぎ				かつお・こんぶだし しょうゆ しお		
塩	2.1	2.6														
						けんき 元気ヨーグルト										

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	1学期 給食最終日
永井小 7(木)、8(金)、20(水)~22(金)	19(火)	花泉小 21(木)、22(金)	20(水)	花泉中 19(火)~22(金)	15(金)
涌津小 5(火)、6(水)、19(火)、20(水)、22(金)	21(木)	老松小 1(金)、5(火)、6(水)、20(水)~22(金)	19(火)		
油島小 4(月)、5(火)、22(金)	21(木)	金沢小 19(火)、20(水)、22(金)	21(木)	一関中 19(火)~22(金)	15(金)
		【7(木)、8(金)は6年生のみ給食なし】		黄海小 5(火)、6(水)、20(水)~22(金)	19(火)

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。