



# 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 エ	中学校 タ	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					
	650	830	主食 牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	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			
12(火)	エ 588 タ 29.2 脂 19.9 塩 3.1	830 37.4 24.3 4.1	黒糖 コッペ パン	鶏肉のパンこ焼き ひよこ豆のコロコロソテー ABCスープ	とり肉 ひよこまめ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	パンこ パン にんじん	マヨネーズ オリーブ油 オリーブ油	つばマスタード しおこうじ さけ ドライパセリ しょうゆ しお こしょう しょうゆ コンソメ しお こしょう	人気のABCスープ スープにはアルファベット型のマカロニが入っています。食缶の底に沈んでいるので、よく混ぜながら配りましょう。	
13(水)	エ 678 タ 26.4 脂 18.6 塩 2.0	836 31.9 20.9 2.2	ごはん	さばのトマトソースがけ きわわかめサラダ 南部一郎かぼちゃの豆乳スープ 冷凍みかん	さば くわかめ たらこ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく きゅうり もやし たまねぎ しめじ みかん	トマト にんじん かぼちゃ こまつな	コンソメ しお こしょう オリーブ油 しょうゆ す シチューブレイク コンソメ さけ こしょう	冷凍みかん 冷凍みかんの発祥地は現在のJR小田原駅と言われています。昭和30年ころから、鉄道の駅で販売されるようになりました。		
14(木)	エ 762 タ 25.3 脂 26.8 塩 3.1	940 31.6 30.1 3.5	減量 ごはん	チキンナゲット(小2こ/中3こ) かみかみサラダ ポークカレー チョコクレープ	とり肉 おから するめいか たらこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり ごぼう きりほしだいこん たまねぎ しょうが にんにく こめこ さとう 水あめ	パンこ さとう さんおんとう さんおんとう じゃがいも 油 ココアパウダー	しょうゆ しお しょうゆ す カレー カレーソース さけ しょうゆ こしょう	老松小学校希望献立 「みんなに人気のメニューを選びました。残さずもりもり食べられるように考えました」とコメントを頂きました。エネルギー量が多くなったので減量ごはんにしました。		
15(金)	エ 647 タ 26.3 脂 16.5 塩 1.9	814 32.0 18.9 2.0	ごはん	とり肉となすの トマトポン酢和え おかか和え 油麩のみそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	なす レモン果汁 プロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん オクラ	かたくりこ さんおんとう さんおんとう じゃがいも あぶらふ	ポン酢 さけ 白だし しお しょうゆ みりん かつお・煮干しだし	給食レシピコンテスト2021 地産地消部門大賞レシピ 地産地消部門大賞は、昨年興田中学校2年生の生徒さんのレシピでした。岩手のものをつかいながら、酸味をきかせて夏バテ予防も考えた献立です。		
19(火)	エ 591 タ 27.6 脂 20.6 塩 3.0	-	コッペ パン	夏野菜のポロネーゼグラタン グリーンサラダ たまごスープ いちごジャム	たらこ チーズ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ スッキー なす きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ いちご	オリーブ油 ハヤシルウ さけ しお こしょう しょうゆ す しお しょうゆ コンソメ しお こしょう 水あめ さとう	ハヤシルウ さけ しお こしょう しょうゆ す しお しょうゆ コンソメ しお こしょう	夏野菜 夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい野菜が豊富です。今日のメニューの中で夏野菜はどれかな？食べながら夏野菜を探してみよう！		
20(水)	エ 613 タ 25.3 脂 19.0 塩 2.2	-	ごはん	あじのマヨネーズ焼き 塩昆布あえ けんちん汁	あじ みそ しおこんぶ とうふ 油あげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	マヨネーズ ごま油 ごま油 こんにゃく	さけ しょうゆ みりん かりゅうこんぶだし さけ しょうゆ しお	あじ 1年を通してスーパーで見かける「あじ」ですが、旬は春～夏です。		
21(木)	エ 648 タ 26.8 脂 17.3 塩 1.8	-	ごはん	ゴーヤーチャンプルー あお青じそ入りサラダ じゃがいもとなすのみそ汁	たらこ とうふ たまご かつおぶし みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ なす じゃがいも やきふ	さんおんとう さんおんとう ごま油 ごま油 かつお・煮干しだし	しょうゆ さけ みりん かりゅうこんぶだし しょうゆ す みりん かりゅうこんぶだし かつお・煮干しだし	ゴーヤーチャンプルー 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。		
22(金)	エ - タ - 脂 - 塩 -	785 33.4 17.0 2.0	ごはん	とり肉となすの トマトポン酢和え おかか和え 油麩のみそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	なす レモン果汁 プロッコリー もやし キャベツ にんじん オクラ	かたくりこ さんおんとう さんおんとう じゃがいも あぶらふ	ポン酢 さけ 白だし しお しょうゆ みりん かつお・煮干しだし	1学期給食最終日 いよいよ夏休みですね！夏休み中も、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう！夏休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています！		

	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)		【4(月)～8(金)は2年生のみ給食なし】	
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)	桜町中	15(金)～21(木)	22(金)