一関市花泉学校給食センター

8月 こんだてひょう

☆好き嫌いをしないで食べよう！

野菜の日 8月31日

※ 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)　No.1

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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。

日・曜	栄養価基準値（文科省基準） 小学校 中学年	中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
18 金	エ 650 / た 26.8 / 脂 18.0 / 塩 1.9	830 / 34.2 / 23.0 / 2.4	ごはん	MILK	鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉	ぎゅうにゅう			コーフレーク パン粉 ごはん	マヨネーズ 油	しょうゆ みりん	**今日から2学期の給食が始まります！** 夏休みは、どうでしたか？体調を崩さず、元気に過ごすことができたでしょうか？しっかり食事をとることで、生活リズムが整いやすくなります。朝ご飯からしっかり食べましょう！
	エ × / た / 脂 / 塩	779 / 35.0 / 21.2 / 2.5			シャキシャキサラダ	まぐろフレーク		人参	きゅうり	じゃがいも	ごま油	しょうゆ 酢 塩 コショウ	
					洋風卵スープ	卵 ベーコン		小松菜 人参	白菜 たけのこ しめじ	かたくり粉		しょうゆ コンソメ コショウ	
21 月	エ 607 / た 28.7 / 脂 19.7 / 塩 2.2	752 / 34.6 / 22.5 / 2.7	ごはん	MILK	あじのマヨネーズ焼き	あじ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	酒	**味がよいのでアジ？** 「アジ」は、味がいいということから名づけられたと言われています。そして、夏場のアジは、アミノ酸がたっぷり含まれているので、うま味が増しています。ビタミンB群もたくさん含まれているので、夏バテ予防にはぴったりです。
					野菜の塩昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり	砂糖 ごはん	ごま ごま油	しょうゆ 塩	
					豚汁	豆腐 豚肉 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸			かつおだし 煮干しだし しょうゆ 酒	
22 火	エ 635 / た 24.1 / 脂 27.6 / 塩 2.5	808 / 29.4 / 32.9 / 3.1	結びパン	MILK	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう		キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 パン	油	中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ	**旬の食材「きゅうり」** きゅうりは、90%以上が水分でできているので、熱を下げてくれる働きがあり、暑い夏にはぴったりの野菜です。きゅうりは、一関の生産量が高いベスト5に入る野菜です。まだまだ暑い日が続くので、水分が不足しないように注意していきましょう。
					チキンと豆のサラダ	大豆 鶏ささみ			キャベツ きゅうり コーン えだ豆	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
					ミネストローネ	ウインナー		トマト 人参	玉ねぎ ズッキーニ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	ケチャップ コンソメ スープストック 塩 コショウ	
					りんごジャム				りんご	砂糖 水あめ			
23 水	エ 581 / た 26.8 / 脂 16.6 / 塩 1.9	720 / 31.4 / 18.4 / 2.4	ごはん	MILK	豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 鶏肉	ぎゅうにゅう		玉ねぎ しょうが こねぎ	かたくり粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ごはん		しょうゆ 酒 みりん 昆布だし 塩	**栄養満点「ひじき」** 昆布やわかめと並んで海藻の健康食品といえば「ひじき」です。豆や豆製品と組み合わせることによって、より健康によい働きをすると言われているので、しっかり食べましょう！
					小松菜とひじきの和え物		ひじき	小松菜	大豆もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
					味噌ラーメン風スープ	豚肉 みそ		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン ねぎ にんにく		油	しょうゆ 酒 鶏だし	
24 木	エ 644 / た 24.4 / 脂 22.4 / 塩 2.1	822 / 30.3 / 26.5 / 2.7	減量ごはん	MILK	チキンナゲット（小:2こ、中:3個）	鶏肉 大豆 おから	ぎゅうにゅう			小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 砂糖 ごはん	油	醤油 塩 コショウ	**トマトのうまみ** トマトには、昆布と同じうまみ成分が多く含まれています。そこで、完熟トマトを煮込み料理などに入れると味にコクが出て料理がおいしくなります。
					フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 コショウ	
					夏野菜カレー	鶏肉 豚レバー		かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ えだ豆 コーン にんにく しょうが		油	カレールー ケチャップ 中濃ソース 酒 コショウ	
25 金	エ 592 / た 24.9 / 脂 15.3 / 塩 1.7	729 / 28.8 / 16.9 / 2.0	ごはん	MILK	豚肉の生姜焼き	豚肉	ぎゅうにゅう		玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉 ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩こうじ	**夕顔ってなあに？** 夕顔はその名前のとおり、夕方に花を咲かせます。夕顔の白くてきれいな花の様子は、古くから美しい女性に例えられ、源氏物語にも登場します。
					カリポリ和え			人参	キャベツ きゅうり もやし 大根 切干大根	砂糖		しょうゆ みりん 塩 酢	
					夕顔と油麩のみそ汁/オレンジ	豆腐 みそ		人参	ゆうがお ねぎ 干し椎茸 / オレンジ	じゃがいも 油麩		かつおだし 煮干しだし	
28 月	エ 625 / た 23.1 / 脂 20.0 / 塩 1.7	781 / 27.5 / 23.3 / 2.0	ごはん	MILK	いわしのおろし煮		いわし ぎゅうにゅう		大根	砂糖 でん粉 ごはん		しょうゆ 酢 さばエキス 昆布だし	**だしってなあに？** 「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうまみを引き出したものが「だし」になります。「だし」のうまみは、和食の味の基本となります。
					切干大根の炒め煮	油揚げ		人参	ごぼう 切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし	
					まめっこみそ汁	豆腐 豆乳 みそ		小松菜 人参	白菜 ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	かつおだし	
29 火	エ 697 / た 26.4 / 脂 30.1 / 塩 2.4	895 / 33.1 / 36.9 / 3.4	ミルクコッペパン	MILK	館が森ポークのハーブ焼	豚肉	ぎゅうにゅう		玉ねぎ しょうが にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 乾バジル コショウ	**旬の食材「とうもろこし」** とうもろこしは、小麦、米と並ぶ世界の三大穀物の１つです。とうもろこしには、食物繊維という栄養が多く、便秘の改善に役立ちます。また、夏の疲れを癒してくれる栄養も多く含まれています。しっかり食べてくださいね。
					イタリアンサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり		パン	ドレッシング 塩	
					コーンシチュー /バナナ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ クリームコーン コーン /バナナ	じゃがいも		北海道シチューフレーク ベシャメルソース コンソメ 塩 コショウ	
給食レシピコンテスト2022 A部門大賞作品「チキンソテーの香味ソースがけ」													**2022 レシピコンテストA部門 大賞作品** 一関小学校の当時２年生の児童が親子で考えてくれたメニューです。「地元の食材を多く取り入れることで、子どもたちに一関の魅力を知ってもらいたいです。程よい酸味のあるタレで、ご飯がすすむおかずです。」とメニューを考えたポイントを教えてもらいました。美味しくいただきましょう！
30 水	エ 608 / た 26.3 / 脂 15.6 / 塩 1.9	755 / 31.3 / 17.6 / 2.3	ごはん	MILK	チキンソテーの香味ソースがけ	鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	玉ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 ごはん	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩 コショウ	
					ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酢 塩	
					にらたまみそ汁	卵 豆腐 みそ		人参 にら	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも かたくり粉		かつおだし	
					ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖 でん粉			
31 木	エ 638 / た 25.9 / 脂 22.9 / 塩 1.9	789 / 30.7 / 26.3 / 2.4	ごはん	MILK	三色そぼろ	鶏肉 卵 大豆	ぎゅうにゅう		枝豆 コーン しょうが	砂糖 ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節エキス 昆布だし 塩	**疲労回復には、これ！** 「梅干し」のクエン酸は、疲労回復を促してくれるだけでなく、胃酸などの消化を助ける働きを高めてくれます。食欲がないときや疲労がたまっているときは、「梅干し」を食べてみましょう。
					梅和え	鶏ささみ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油	梅びしお 酢 しょうゆ	
					けんちん汁	豆腐 みそ 油揚げ		人参	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	つきこん	ごま油	酒 昆布だし	

給食なしの日

- 花泉小…　18（金）、21（月）、22（火）
- 黄海小…　18（金）
- 花泉中…　18（金）、31（木）
- 一関中…　18（金）、21（月）、22（火）、23（水）
- 桜町中…　23（水）

２学期開始日：18（金）桜町中
21（月）黄海小、花泉中
23（水）花泉小
24（木）一関中

7月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	長野 新潟	パセリ	一関（花泉）	木綿豆腐	米国 カナダ	鯖	ノルウェー
ぶなしめじ	新潟	セロリ	長野	油揚げ	宮城	さわら	韓国
ほうれん草	一関	バナナ	フィリピン	大豆・青大豆	岩手	いわし	国産
白菜	岩手	オレンジ	アメリカ	大豆ミート	岩手	煮干しだし	千葉
キャベツ	一関 宮城	ゆず果汁	国産	豆乳	米国	かつおだし	鹿児島
小松菜	一関	たけのこ水煮	国産	しらたき つきこんにゃく	国産	まぐろ油漬フレーク	タイ
チンゲン菜	一関	トマトピューレ	一関	いりごま・すりごま	北中南米 アフリカ	ささみフレーク	国産
にんじん	一関 千葉	冷凍おろししょうが	国産	凍り豆腐	米国	豚肉	岩手
じゃがいも	一関（花泉） 千葉	冷凍おろしにんにく	国産	マカロニ	カナダ	鶏肉	岩手 国産
大根	一関（花泉）	冷凍ホールコーン	国産	干し椎茸	国産	ベーコン	岩手
玉ねぎ	一関（花泉）	冷凍ブロッコリー	エクアドル	マロニー	国産	ウインナー	国産
きゅうり	一関（花泉）	冷凍アスパラガス	チリ	かたくり粉	国産	ロースハム	カナダ
ねぎ	茨城	冷凍かぼちゃ	国産	海藻サラダミックス	国産	ヨーグルト	国産
りょくとうもやし	千葉	冷凍むき枝豆	台湾	カットわかめ	三陸	チーズ	オセアニア
大豆もやし	岩手	冷凍白いんげんペースト	国産	すき昆布	国産	牛乳	一関
にら	一関	冷凍オクラスライス	タイ	切干大根	国産	米	一関
ピーマン	一関	冷凍ソテーオニオン	国産	星形麩	カナダ	みそ	岩手 国産 カナダ 米国
パプリカ	韓国	冷凍4色ピーマン	国産	きくらげ	国産	油麩	一関
かぼちゃ	茨城	冷凍カリフラワー	エクアドル	福神漬け	国産		