

# 8月 献立予定表

【目標】規則正しい食事をしよう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます

No.9 一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

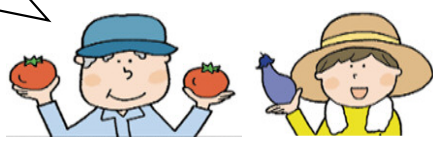
日	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	給分相当量 (g)	
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
21 (水)	ごはん	とりにく おなか和え かきたま汁 (中学校のみ) ひとくちピーチゼリー	とりにく	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんぱく質	炭水化物	脂質	さけ しょうゆ ごま にほしだし しょうゆ	いよいよ2学期の給食が始まりました。みなさん！夏休み中も元気に過ごしましたか？長い2学期は、夏、秋、冬と3つの季節があり、旬の食材も季節ごとに変わります。毎日、給食に使われている食材の中から「旬」の食材を探してみるのも楽しいですよ。	608	27.1	18.7	1.8
22 (木)	ごはん	サバの香味焼き 夕顔ととりにくの煮物 もやしと油揚げのみそ汁	サバ		ねぎ しょうが にんにく	ピーマン	ゆうがおほししいたけ	とんにやくはるさめ	ごまあぶら ごめあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん つゆ かつおだし にほしだし	みなさんは「夕顔」を知っていますか？夕顔は、朝に花を咲かせる朝顔と違って、夕方に花を咲かせます。白くてきれいな花の様子は、大昔から美しい女性に例えられ源氏物語にも登場します。今日は千厩で育てられた夕顔をとりにくと一緒に煮ました。	646	24.5	24.2	1.8
23 (金)	ごはん	みそそば 春雨サラダ いももち汁 (藤中・川中のみ) ひとくちピーチゼリー	とりにく だいす みそ	たまご	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	とんさいとう	ごめあぶら ごま ごめあぶら	しょうゆ さけ す しょうゆ にほしだし つゆ しお さけ しょうゆ	みなさん、そのままストップです！さて、今のみなさんの姿勢はどうでしょうか？背筋はまっすぐ伸びていますか？足の裏はしっかり床についていますか？机にひじをついていませんか？よい姿勢で食べるということは、食事マナーの基本です。また、姿勢がまっすぐになっていると、食べ物の消化も良くなります。	627	25.4	16.7	2.3
26 (月)	ごはん	とりにく 大根のごまマヨ和え 五目スープうどん ひとくちピーチゼリー	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり きりほしだいこん	さとう	とんさいとう	ごめあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	しおこうじ しょうゆ こしょう かつおだし さけ にほしだし つゆ しょうゆ	アリババと40人の盗賊というお話の中に「開けゴマ！」というおまじないの言葉が出てきます。「開けゴマ！」と唱えると、大きな岩のとびらが開きます。ごまにはたくさんのエネルギーになる脂肪という栄養が多いため、大きな岩を動かすほどの力が出る食べ物として、昔から食べられてきました。	606	24.6	17.3	1.9
27 (火)	まるパン	ホキフライ ラタトゥイユ コーンポタージュ	ホキ		トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ	パンこ ごむぎこ でんぷん	だいいあぶら	しお オリーブオイル	しお ケチャップ コンソメ しお こしょう ルウ(乳入り) コンソメ しお	明日はパラリンピックの開会式です。そこで今日は、フランス南部プロヴァンス地方の家庭料理であるラタトゥイユを取り入れました。夏野菜をたっぷり入れて、コトコト煮込んで作ります。給食を通してフランスの食事を学びましょう。	588	22.1	25.1	2.6
28 (水)	ごはん	ハンバーグ ごまじゃこ和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	とりにく ぶたにく	しらす	ほうれんそう	きゅうり もやし	さとう	とんさいとう	ごめあぶら ごま ごめあぶら	しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ かつおだし にほしだし	2学期が始まって数日がたちました。そろそろ疲れたり、毎日の暑さで食欲がない人もいるのではないのでしょうか。元気に過ごすためには、①水分をこまめにとること ②栄養バランスの良い食事をする ③十分な睡眠をとることが大切です。	590	22.8	18.7	1.9
29 (木)	ごはん	野菜たっぷり棒ぎょうざ チンジャオロース コーンと豆腐の中華スープ	ぶたにく とりにく		にら	きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ ごむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお ごめあぶら	しょうゆ しお オイスターソース しお こしょう みりん とりだし さけ しょうゆ とりだし さけ しょうゆ こしょう	チンジャオロースとは、チンジャオがピーマン、ローが肉、スーが細切りという意味で、細切りにしたピーマンと肉を炒めた中国料理です。一関市内でとれたピーマンを食べやすく調理するので、ピーマンが苦手な人も、まずはひとくち食べてみてくださいね。	625	23.6	19.4	2.1
30 (金)	ごはん	いわしの生姜煮 じゃがいものカレー炒め きゅうりとしめじのみそ汁	いわし	ウイナー	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ごめあぶら	しょうゆ ぎょうしょう コンソメ カレーこ しお かつおだし にほしだし	食欲がない時は、こしょうやとうがらしやカレー粉などの辛香料や、しょうがやにんにく、ねぎや青じそなどの香味野菜を料理に入れると食べやすくなります。今日のじゃがいも炒めにはカレー粉を使い、香りと辛みをプラスして食べやすく仕上げています。	600	22.1	19.8	1.9	
					にんじん	だいこん しめじ もやし きゅうり									



一関市内で育てられたおいしい夏野菜も、今が旬です。いっぱい食べてね！

～8月使用予定の一関産食材を紹介します～

きゅうり・トマト・なす・ピーマン・夕顔・じゃがいも・玉ねぎ・米・牛乳・とりにく・ぶた肉・ベーコン・みそなど



給食のない日は学校からのおたよりでご確認ください

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されたものです。