



こんだて よていひょう

【目標】

暑さに負けない食事をしよう

健康に良い飲み物について考えよう



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。

※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)	塩分相当量 (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													
1 (火)	ミルク コッパン	タコナゲット (ひとり2個)	タコ イカ タチウオ					さとう パンこ こむぎこ	パン	だしあぶら	しお	夏至から11日目を「半夏生」と言います。関西では「稲の根がタコの足のようになり、地に広がってしっかりと育つように」という願いをこめて、半夏生にはタコを食べる習慣があります。今日はタコの形をしたタコナゲットを給食に取り入れました。	630	20.2	29.0	2.2					
		大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん	きゅうり	さとう		こめあぶら ごま	す しょうゆ						745	23.1	33.0	3.0	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ とうもろこし にんにく		じゃがいも		オリーブオイル	トマトスーブルウ										
2 (水)	ごはん	とり肉の梅塩こうじ焼き	とりにく						ごはん	だしあぶら	うめ しおこうじ みりん	暑い時期は熱中症予防のためにも、のどが渇く前に麦茶や水などで水分補給することが大切です。汗を多くかく時は塩分も必要になるので、スポーツドリンクなども必要になるので、スポーツドリンクなどもいいでしょう。ただし、砂糖も多く含まれているため、飲み過ぎると余計にのどが渇いてしまうので気を付けましょう。	579	26.4	15.1	1.8					
		からし和え	かまぼこ		にんじん	きゃべつ	きゅうり とうもろこし	さとう		ごまあぶら	しょうゆ からし						720	33.2	15.4	2.5	
		とん汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん	ごぼう たまねぎ しょうが	じゃがいも			にほしだし かつおだし さけ とうがらし										
		(小学校のみ) オレンジ								オレンジ											
3 (木)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ				こむぎこ でんぷん	ごはん	だしあぶら		せんべい汁は青森県の郷土料理です。とり肉やきのこ、野菜などを入れた汁の中に、小麦粉と塩で作ったせんべい汁の「南部せんべい」を入れて煮込む料理です。はつとは違う食感になっています。	600	20.5	16.3	2.4					
		春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり		はるさめ さとう			す しょうゆ						795	25.9	21.2	3.1	
		せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう	だいこん しめじ ねぎ	せんべい			にほしだし さけ しょうゆ つゆ とうがらし										
4 (金)	ごはん	イワシの生姜煮		イワシ			しょうが	さとう みずあめ	ごはん	だしあぶら	しょうゆ ぎょしょう	今朝は何時に起きましたか？朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんはおなかを満たすだけでなく、午前中を元気にがんばるエネルギーになります。量をいっぱい食べることも、少しずつでもいいので主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。	587	23.0	18.4	1.7					
		じゃが芋とハムのサラダ	ハム			きゅうり		じゃがいも		ノンエッグ マヨネーズ	マスタード しお						745	28.2	21.9	2.2	
		生揚げときゃべつのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな にんじん	きゃべつ	たまねぎ				にほしだし かつおだし										
7 (月)	ごはん	星のコロッケ	ぶたにく				たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ	ごはん	だしあぶら		7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。七夕は、彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われています。七夕には短冊に願い事を書いたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。	631	18.6	15.9	2.4					
		野菜の浅漬け		こんぶ	にんじん	きゅうり	きゃべつ きりぼしだいこん				あさづけのもと						809	23.1	19.3	3.0	
		そうめん汁	とりにく なると		にんじん	ほししいたけ だけのこ ねぎ		そうめん			にほしだし つゆ さけ しょうゆ										
		七夕ソーダゼリー	とうにゅう	かんてん						さとう みずあめ											
8 (火)	こくとう コッパン	★チキンのトマトクリーム	とりにく	きゅうにゅう		トマト	なす	たまねぎ しめじ	てんさいとう	こめあぶら	ワイン しお こしょう コンソメ	今日の「チキンのトマトクリーム」は、給食レシビコンテスト2024 地産地消部門の大賞作品です。(大東小学校 当時6年生)牛乳を少し入れて、酸味をおさえて食べやすい味つけに仕上げたメニューです。	613	25.0	23.0	2.4					
		レモン風味サラダ			フロッキー にんじん	きゃべつ とうもろこし		さとう	こめあぶら	レモンかじゅう しお しょうゆ	773						30.6	27.8	3.3		
		南部一郎かぼちゃポタージュ	インゲンまめ	きゅう にゅう クリーム	かぼちゃ		たまねぎ		オリーブオイル	ルウ(乳入り) コンソメ しお											
9 (水)	ごはん	ほうれん草オムレツ	たまご			ほうれん草		さとう	ごはん	だしあぶら	しお す こしょう	給食 時間の様子を見に行くと、片付けの時に食器をかごに投げ入れている姿をよくみかけます。少し悲しくなります。毎日使うものだからこそ、優しく置いて、みんなで大切にしていきましょう。	648	20.2	18.7	2.6					
		かりぼり和え		こんぶ		きゃべつ	きゅうり だいこん				ごま						しょうゆ	824	24.5	22.1	3.4
		ミートボールカレー	とりにく ぶたにく		フロッキー にんじん	たまねぎ にんにく りんご		じゃがいも		こめあぶら	カレー ルウ ケチャップ										
10 (木)	ごはん	館ヶ森高原豚のダイナマイトソース	ぶたにく				しょうが	りんご	かたくりこ	ごはん		みりん さけ ダイナマイトソース	今日は「納豆の日」です。納豆は大豆を発酵させて作ります。発酵させることで、大豆の時よりビタミンが5倍に増えます。また、納豆のねばねばは、血液をサラサラしてくれる働きもあります。栄養があり手軽に食べられるので、朝ごはんのおかずにもおすすめです。	598	24.7	19.2	2.1				
		ごま酢和え		くわかめ	にんじん	きゅうり	きゃべつ	さとう	ごま		す しょうゆ	750						29.7	22.1	2.9	
		豆腐と大根のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にら にんじん	だいこん		じゃがいも			にほしだし かつおだし										
		納豆ふりかけ	なっとう	のり	かぼちゃ にんじん			さとう			しお かつおぶし										
11 (金)	ごはん	アジフライ	アジ					パンこ こむぎこ	ごはん	だしあぶら	しお	今日の「ピリ辛サンラータン」は、給食レシビコンテスト2024 給食でこれが食べたい！部門の大賞作品です。(東山小学校 当時5年生)暑い時はさっぱりと、寒い時はほかほかと、どんな季節にもおいしく食べられるメニューに仕上げられました。	649	26.1	18.7	1.8					
		冷麺サラダ	ぶたにく		パプリカ	きゅうり		こめめん さとう		こめあぶら	ひやしラーメンスープ しょうゆ す						815	32.1	21.3	2.1	
		★ピリ辛サンラータン	たまご ぶたにく	わかめ		しいたけ	えのきたけ ねぎ	かたくりこ		ごまあぶら	さけ とりだし しょうゆ す ラーゆ										
		(室中のみ) オレンジ									オレンジ										



7月使用予定の
地場食材

【一関市産】きゅうり、なす、トマト、ピーマン、にら、ほうれん草、玉ねぎ、しいたけ、じゃがいも、切干大根、南部一郎かぼちゃペースト、トマトピューレ、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ
【岩手県産】にんじん、大根、きゃべつ、豆腐、生揚げ、油揚げ、大豆





こんだて よていひょう

【目標】

暑さに負けない食事をしよう

健康に良い飲み物について考えよう



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。

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	主食	牛乳	副食	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)	塩分相当量 (g)				
				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										
		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												
14 (月)	ごはん	牛乳	レモンのささみフライ (ひとり2個)	とりにく			たまねぎ レモン	こむぎこ こめこ	だいたい	しょうゆ	レモンの酸っぱさのもとになっているのは「クエン酸」です。クエン酸には疲れを取り除き、食欲を増す効果があります。夏バテ予防にもなるので、今の時期におすすめの食べ物です。今日はささみと一緒にフライにしました。レモンのさわやかな味を感じながら食べてみましょう。	594	22.7	16.6	1.9				
			なめたけ和え		のり	にんじん	きゃべつ もやし えのきたけ		しょうゆ みりん しょう	724						26.4	17.9	2.3	
			どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく	じゃがいも	にほしだし かつおだし さけ とうがらし										
			(豚小のみ) ひとくちピーチゼリー				もも	さとう みずあめ											
15 (火)	背割りコッパパン	牛乳	フランクフルト	ぶたにく				さとう	ソース こしょう マスタード ケチャップ しょう	今日は切れ目の入った背割りコッパパンです。フランクフルトをはさんでホットドックにしたり、スパゲッティサラダをはさんでサラダパンにしたりするのもおいしいですね。自分の好みに合わせてアレンジして食べてみましょう。	580	23.4	26.9	2.5					
			スパゲッティサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ	スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ レモンかじゅう マスタード						711	28.9	31.2	3.4	
			カレースープ	とりにく		フロッキー にんじん	たまねぎ もやし りんご	じゃがいも はちみつ	コンソメ ケチャップ ルウ ワイン										
			ひとくちピーチゼリー				もも	さとう みずあめ											
16 (水)	ごはん	牛乳	サバの香味焼き	サバ			ねぎ にんにく しょうが	てんさいとう	ごまあぶら	しょうゆ	なすは夏にとれる野菜であることから「夏のみ」と呼ばれ、それが「なすび」となり、さらに縮まって「なす」と呼ばれるようになったと言います。なすには「アントシアニン」と呼ばれる色素成分が含まれていて、目の疲れをとる効果があります。	631	23.8	23.4	2.2				
			マーボーなす	ぶたにく みそ		にら	なす ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	てんさいとう かたくりこ	トウバンジャン さけ とうがらし しょうゆ テンメンジャン	794						28.8	27.8	2.9	
			わかめスープ	かまぼこ わかめ		にんじん	たけのこ もやし しょうが		とりだし しょうゆ こしょう										
17 (木)	ごはん	牛乳	あぶら どんぐり 油麩の具	たまご とりにく あぶら			たまねぎ ねぎ		ごまあぶら	さけ つゆ みりん	麩を油で揚げた油麩は、宮城県北部と岩手県南部でよく食べられている食べ物です。今日は輪切りにした油麩をだし汁で煮込み、ねぎと一緒に卵でとじました。自分でごはんにのせて、油麩丼にして食べてみましょう。	624	25.4	21.1	2.1				
			きゅうりの甘酢和え	かまぼこ わかめ			きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま しょうゆ	791						31.2	24.8	2.8	
			なめことじゃが芋のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	だいこん なめこ	じゃがいも	にほしだし かつおだし										
18 (金)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き		イワシ			でんぷん さとう	だいたい	さけ みりん しょうゆ	今日の給食は、7月19日の土用の丑の日に合わせて献立です。この日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあり、うなぎを食べる習慣があります。給食ではうなぎの代わりに、いわしを使ったかば焼きを作ります。	587	22.8	16.2	2.1				
			磯和え		のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	さとう	しょうゆ	741						28.0	19.3	2.6	
			肉うどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	うどん	にほしだし さけ つゆ しょうゆ しょう										
22 (火)	背割りコッパパン	牛乳	手作りグラタン	ベーコン	きゅうり チーズ クリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こめこ パンこ	バター	ワイン しょう コンソメ	日差しが強い日には日焼け止めが欠かせません。トマトは「食べる日焼け止め」とも呼ばれています。トマトに含まれるリコピンが、紫外線によってできる肌の赤みやごわつきなどから肌を守る効果があるそうです。	582	30.1	23.0	2.8				
			チリコンカン	ぶたにく だいす		パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく	てんさいとう	オリブオイル コンソメ ケチャップ ソース	720						37.3	27.6	3.6	
			たまごスープ	たまご かまぼこ		にんじん	しめじ きゃべつ ねぎ しょうが	じゃがいも かたくりこ	コンソメ しょうゆ こしょう										
23 (水)	室中・川中のみ わかめごはん	牛乳	(室中、川中のみ) わかめごはんの具		わかめ			さとう		しょう	給食をリレーに例えると、第一走者は食材を作る生産者さんです。安全な食材は給食作りに欠かせません。第二走者は調理員さんです。たくさんの食材をおいしい給食に仕上げます。第三走者は給食当番さんです。クラスの給食を運んだり盛り付けたりします。そしてアンカーは給食を食べるみなさんです。しっかり食べてゴールしましょう。	601	27.8	19.2	2.1				
			とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ	だいたい	さけ しょうゆ						762	35.2	20.6	3.2
			ツナぼん和え	ツナ だいす		フロッキー	きゃべつ	さとう	ごま レモンかじゅう しょうゆ										
			さつま汁	ぶたにく とうふ みそ		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さつまいも	ごまあぶら にほしだし かつおだし さけ										
24 (木)	ハピ・藤中のみ わかめごはん	牛乳	(ハピ・藤中のみ) わかめごはんの具		わかめ			さとう		しょう	暑い日が続くこと、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによるビタミンB1不足で、夏バテになりやすくなります。豚肉や大豆のようなビタミンB1を含む食べものを食べるように意識しながら、給食のようにバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。	606	26.2	20.3	2.6				
			ポークケチャップ	ぶたにく だいすミート		ピーマン	たまねぎ にんにく	てんさいとう	オリブオイル ワイン ソース ケチャップ	781						32.4	24.0	3.0	
			ごぼうとれんこんのサラダ	ツナ			ごぼう れんこん きゅうり えだまめ	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ しょうゆ										
			小松菜と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		ごまつな にんじん	だいこん	じゃがいも	にほしだし かつおだし										
25 (金)	わかめごはん	牛乳	わかめごはんの具		わかめ			さとう		しょう	今日は1学期の給食最終日です。すべての学校の1学期の給食が終わりになります。夏休み中も、夏バテや熱中症にならないように、生活リズムをととのえ、のどが渇く前に水分補給をして、朝ごはんをしっかり食べて、充実した毎日を送ってください。	772	31.5	26.1	3.4				
			アジの竜田揚げ	アジ			しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ	だいたい	さけ しょうゆ						772	31.5	26.1	3.4
			きりぼしだいこん 切干大根のカレー粉炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	きりぼしだいこん たけのこ	てんさいとう	ごまあぶら カレーこ つゆ みりん しょうゆ										
			肉だんごときゃべつスープ	とりにく ぶたにく とうふ		にら にんじん	きゃべつ しょうが		ごまあぶら とりだし さけ しょうゆ こしょう										

