

こんだて よていひょう

【目標】野菜の働きについて知ろう



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 曜	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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質						
19 (火)	ナポリタンパン	(ナポリタンパン) かぼちゃコロッケ チキンポトフ バナナ	ベーコン		ピーマン トマト	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	オリーブ オイル	ケチャップ こしょう	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ります。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。2学期も偏りなく食べて、健康な体をつくりましょう。	756	30.0	26.9	2.9
20 (水)	ごはん	手作りピーマンの肉詰め 大根のごまマヨサラダ わかめうどん (釜中、藤中、川中のみ) バナナ	ぶたにく とりにく ツナ わかめ		ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり きりぼしだいこん	パンこ てんさいとう さとう		しお こしょう ソース ケチャップ しょうゆ こしょう とりだし しお 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。	831	29.9	22.9	2.7
21 (木)	ごはん	オムレツ こんにゃくサラダ 夏野菜カレー	たまご				さとう でんぷん		しお こしょう ケチャップ ドレッシング ナツメグ カレー こルウ	成長とともに体が必要とする血液量も増えます。血液が足りなくなると、立ちくらみやめまい、イライラする、疲れやすいなどの症状が起ります。血液の素となる鉄分はレバーやあさり、大豆製品に多く含まれているので、積極的に取りましょう。	623	21.8	15.3	2.0
22 (金)	ごはん	★夏野菜たっぷり和風ガバオライス 梅和え 生揚げとにらのみそ汁 (藤中、川中のみ) ひとくち洋梨ゼリー	とりにく だいす ちくわ なまあげ みそ		ピーマン にんじん	なす ズッキーニ しょうが にんにく	さとう	あぶら す しお オリーブオイル ごま	今日の「夏野菜たっぷり和風ガバオライス」は、昨年行われた、給食レシピコンテストの入賞作品です。(藤沢中学校 当時1年生) 味つけに塩こうじを使って和風の味つけにしたり、彩りを考えて赤ピーマンを使ったりと、工夫されたレシピです。今年度のレシピコンテストの締め切りはもうすぐです。ぜひみなさんのアイディアを給食にしてみましょう。	593	25.5	18.3	1.9	
25 (月)	ごはん	春巻き チンジャオロースー コーンと豆腐の中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが	こむぎこ はるさめ みずあめ てんさいとう	ごま あぶら	しいたけエキス しょうゆ しお とりだし さけ みりん こしょう オイスターソース しょうゆ とりだし さけ しょうゆ こしょう	チンジャオロースーとは、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す。細切りにしたピーマンと肉を炒めた中国料理です。今が旬のピーマンは、一関市で育てられたものを使用しています。	664	21.8	23.3	1.7
26 (火)	まるパン	ハーブチキン ポテトサラダ ミネストローネ ひとくち洋梨ゼリー	とりにく ツナ ベーコン			きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも じゃがいも マカロニ	しお オニオン ガーリック バジル パセリ しお マスタード ルウ	パンの食べ方には、はひふへほルールがあります。「は」は早食いしない(競争しない)、「ひ」は一口でほうばらない(一度にたくさん入れない)、「ふ」はふざけない(ゆっくりよくかんで食べる)、「へ」はべちゃくちゃしゃべらない(飲み込んでから話す)、「ほ」は放り投げて食べない(投げて口でキャッチは危険)です。	553	25.5	21.5	2.1	
27 (水)	ごはん	サバのごまみそかけ ピリ辛和え 沢煮椀	サバ みそ ぶたにく			しょうが きゅうり きゃべつ しょうが だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	てんさいとう	ごま さけ みりん とりガラスープ しょうゆ とうがらし ごま ごま ごま	夏が旬のきゅうりは、おうちでも食べる機会が増えているのではないのでしょうか？きゅうりの成分はほとんどが水分で、体を冷やす効果もあります。食べると水分補給にもなるので、熱中症の予防にも役立ちます。	607	21.7	22.5	2.0	
28 (木)	ごはん	焼き肉丼の具 ささみの甘酢和え にら玉のみそ汁	ぶたにく とりにく たまご みそ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース もやし きゅうり えだまめ	はるさめ てんさいとう さとう	ごま あぶら ごま ごま ごま	ダイナマイトソース しょうゆ さけ す しょうゆ にほしだし かつおだし	2学期が始まって数日がたちました。そろそろ疲れが出てきて、食欲がない人もいるかもしれません。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。	617	26.1	18.9	2.1
29 (金)	ごはん	サンマの電田揚げ 夕顔と油麩の煮物 どさんこ汁	サンマ ぶたにく とうふ みそ			しょうが ゆうがお ほししいたけ たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら ごま ごま ごま	しお ゆ みりん しょうゆ つゆ みりん にほしだし かつおだし さけ とうがらし	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い、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ています。	659	23.9	24.4	1.6	
										839	29.5	29.7	2.0	



8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、ねぎ、夕顔、にら、玉ねぎ、じゃがいも、切干大根、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ
【岩手県産】ズッキーニ、にんじん、きゃべつ、もやし、干しいたけ、豆腐、生揚げ、大豆、みそ、とり肉

