

# こんだて よていひょう

【目標】

食事と運動の

かわりについて知ろう



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。

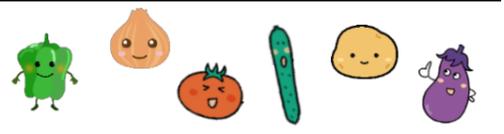
※諸事情により献立が変更になる場合があります。

月	献立	主食品	副食品	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								
1月	ごはん	ごはん	マグロメンチカツ	マグロ			たまねぎ	パンこさとう		しょうゆ みりん	今日は防災の日です。災害時には、料理などを大勢の人に無償で提供する「炊き出し」が行われます。はっと汁は炊き出しでもよく作られる料理です。機会を見つけておうちで料理を作り、いざという時には炊き出しに参加できる力をつけましょう。	597	20.0	15.7	2.1
			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	しょうゆ からし						
			はっと汁	とりにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	こむぎこ	にぼしだし さけ しょうゆ つゆ しょうゆ						
2月	ミルク コッパン	コッパン	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			さとう でんぷん	あぶら	かつおこぶだし みりん しょうゆ す しょうゆ	ピカタは、ぶた肉を粉チーズ入りのたまご液で包み込んで焼いた料理です。今日はぶた肉ではなく、ハムとチーズを包んで焼きました。もともとピカタはイタリアの料理ですが、イタリアではたまごを使わずに肉を焼いたものを「ピカタ」と呼んでいます。	593	22.6	25.7	2.5
			カレー風味のフレンチサラダ			フロッキー にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう	す しょうゆ カレーこ						
			クラムチャウダー	あさり インゲンまめ	ぎょうにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	ルウ(乳入り) コンソメ こしょう						
3月	ごはん	ごはん	とりにくのコーンフレーク焼き	とりにく				コーンフレーク パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	しょうゆ みりん	朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝早起きが大切です。一日を楽しく元気に過ごすためにも、今日は早く寝て、明日は少し早起きして、ゆっくり味わって朝ごはんを食べましょう。	622	26.2	18.7	2.0
			五目きんぴら	さつまあげ だいす	くまわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん とうがらし					
			きゃべつと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にら にんじん	だいこん きゃべつ		にぼしだし かつおだし						
4月	ごはん	ごはん	手作り夏野菜しゅうまい	ぶたにく とりにく			たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが とうもろこし	こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ さけ こしょう	日本では大昔から里芋を育ててきました。里芋にはエネルギーになる炭水化物が多く、主食のように食べられてきたそうです。また、ぬるぬるとした成分には食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。	571	21.5	15.3	2.1
			さといもの中華サラダ	ささみ クラゲ みそ			きゅうり たまねぎ	さといも てんさいとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ					
			春雨スープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ もやし だけのこ しょうが チンゲンサイ	はるさめ	ごま ラーメンスープ こしょう						
5月	ごはん	ごはん	赤魚のみそチーズ焼き	アカウオ みそ	チーズ		ピーマン にんじん	たまねぎ	ノンエッグ マヨネーズ	さけ みりん こしょう	手はこまめに洗うことが大切です。汚れがついていなくても、手には見えない細菌やウイルスがついていることがあります。石けんを使って手を洗い、細菌やウイルスを洗い流すことで、自分や周りの人を守ることができます。	609	28.1	18.1	1.9
			筑前煮	とりにく		いんげん にんじん	ごぼう ほししいたけ だけのこ れんこん	こんにやく てんさいとう	ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ みりん しょうゆ					
			小松菜ともやしのみそ汁	なまあげ みそ		ごまつな にんじん	もやし	じゃがいも	にぼしだし かつおだし						
8月	ごはん	ごはん	みそそば	とりにく だいす みそ			たけのこ えだまめ ほししいたけ しょうが	てんさいとう	ごま ごまあぶら	さけ	ごぼうは、薬草として中国から伝わりました。ごぼう特有の風味や食感、料理のアクセントとなりおいしさが増します。またおなかの調子を整える、食物せんいが多く含まれていて、生活習慣病を予防する効果もあります。	635	23.3	20.1	1.9
			ごぼうとレンコンのごまサラダ			にんじん	ごぼう レンコン たまねぎ きゅうり	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ こしょう					
			いもち汁	とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも かたくりこ	にぼしだし しょうゆ つゆ さけ しょうゆ						
9月	こくとう コッパン	コッパン	チキンナゲット (小学2こ、中学3こ)	とりにく				さとう こむぎこ	だいすあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ チキンエキス かつおエキス きよしょう	ラタトゥイユはフランスの家庭料理です。夏野菜をたっぷり入れて、コトコト煮込んで作ります。この料理は野菜そのもののおいしさを引き出すのがポイントです。夏野菜がちょっと苦手な人にも、ぜひ食べてもらいたいです。	616	21.9	26.9	2.6
			ラタトゥイユ	ベーコン		トマト あかピーマン ピーマン	なす スズキーニ たまねぎ にんにく		オリーブ オイル	ケチャップ コンソメ しょうゆ こしょう					
			コーンポタージュ	インゲンまめ	ぎょうにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	オリーブ オイル	ルウ(乳入り) コンソメ しょうゆ					
10月	ごはん	ごはん	サバの照り焼き	サバ			しょうが	さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ	ひとつの食べ物には、多く含まれている栄養素もあれば、少なかったり全くなかったりする栄養素もあります。そのため、私たちはいろいろな食べ物を食べて、栄養のバランスを整える必要があります。好き嫌いをせず、どのおかずもまんべんなく食べるようにしましょう。	634	24.2	23.5	2.0
			切干大根のサラダ	ささみ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ					
			なめことわかめのみそ汁 (干瓢・ハビ・室が・川がのみ)	なまあげ みそ わかめ		ごまつな にんじん	もやし なめこ		にぼしだし かつおだし						
11月	ごはん	ごはん	五目玉子焼き	たまご			ごぼう レンコン たけのこ しいたけ	さとう みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ かつおだし しょうゆ こんぶだし す	たまごには、体をつくるたんぱく質や血液をつくる鉄分、他の栄養素の働きを助けるビタミンAやB群など、たくさんの栄養が含まれています。ただし、ビタミンCや食物せんいは含まれていないので、野菜のおかずもしっかり食べましょう。	581	24.1	16.9	1.6
			おかか和え	かつおぶし		フロッキー にんじん	きゃべつ もやし	さとう	ごま	しょうゆ す					
			豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも	ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ とうがらし					
12月	ごはん	ごはん	ジャークチキン (ジャマイカ料理)	とりにく			たまねぎ			オールスパイス しょうゆ チリパウダー とうがらし ガーリック こしょう ジンジャー	明日から東京で世界陸上競技選手権大会が始まります。そこで今日は、陸上100m競走の世界記録保持者であるウサイン・ボルトの郷土料理ジャークチキンを取り入れました。料理をとおして他国を知り、理解を深めていきたいと思います。	576	27.5	14.3	1.9
			ひじきと枝豆のサラダ	ツナ ひじき		フロッキー にんじん	きゅうり えだまめ	てんさいとう さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しょうゆ					
			かき玉うどん	たまご かまぼこ			たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	うどん かたくりこ		にぼしだし つゆ しょうゆ					



9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、玉ねぎ、にら、ねぎ、じゃがいも、ごぼう、小松菜  
トマトピューレ、米、牛乳、ぶた肉、とりにく、ベーコン、みそ  
【岩手県産】にんじん、スズキーニ、きゃべつ、ほうれん草、豆腐、生揚げ、大豆、とりにく、すいとん



# こんだて よていひょう

【目標】  
食事と運動の  
かわりについて知ろう



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。

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)	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									
		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										
16 (火)	テーブルロールパン	手作りグラタン	ベーコン	クリームチーズ	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 しお	コンソメ	今日のスープには、かつお節からとっただし汁を使っています。スープなのにかつお節？と思った人もいるかもしれませんが、かつお節の旨味とトマトの旨味が合わさると、とてもおいしいスープに仕上がります。	572	24.0	23.8	2.3		
		かぼちゃサラダ	だいず イングンまめ		かぼちゃ	きゅうり	さとう	パン	ノンエッグ マヨネーズ	こしょう							
		だしとトマトのスープ	とりにく		トマト ブロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ とうもろこし	てんさいとう		かつおだし	しお						しょうゆ	
17 (水)	ごはん	豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ	でんぷん さとう		しお	みりん	イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐ伸ばし、足をそろえて床につけると、姿勢が良くなります。よい姿勢で食べるということは、食事マナーの基本です。近くの友達とお互いの姿勢を確認してみましょう。	644	22.8	15.8	2.2		
		福神漬け和え				きゃべつ きゅうり もやし だいこん なす れんこん	さとう	ごはん	しょうゆ	す						しお	
		夏野菜カレー	ぶたにく レバー		ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ えだまめ なす とうもろこし りんご しょうが にんにく		こめあぶら	カレールー	ナツメグ						カレーこ	
18 (木)	ごはん	シイラの竜田揚げ	シイラ			しょうが	でんぷん		しょうゆ	さけ	シイラは白身の魚で、味にクセがないので揚げてソテーにしてもおいしい魚です。ハワイではシイラを「マヒマヒ」と呼んでいます。マヒマヒとは「強い強い」という意味で、釣り上げる時に引きが強いことからこの名前になったと言われています。	594	25.1	17.6	1.6		
		菜種和え	たまご		ほうれんそう ブロッコリー にんじん	きゃべつ	さとう	こめあぶら	す	しょうゆ							
		秋なすと油麩のみそ汁 (藤小・中学校のみ)	とうふ みそ		にんじん	なす たまねぎ きゃべつ	あぶら	こめあぶら	にほしだし	かつおだし							
		オレンジ				オレンジ											
19 (金)	ごはん	手作り松風焼き	とりにく みそ			たまねぎ ほししいたけ	パンこ てんさいとう	こめ	さけ		松風焼きは、表面だけにこまやけしの実がついています。裏面に何もついていないところから、「裏には何も無い。隠し事のない正直な生き方ができるように」という願いが込められていて、おせち料理やお祝い料理として食べられています。	592	24.7	18.1	1.8		
		なす炒り	ぶたにく		あかピーマン	なす たまねぎ	てんさいとう	こめあぶら	トウバンジャン	さけ						つゆ	みりん
		わかめと大根のみそ汁	こおりとうふ みそ	わかめ	にら にんじん	だいこん きゃべつ	じゃがいも	こめあぶら	にほしだし	かつおだし							
22 (月)	ごはん	棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお	しょうゆ	ひとつのものを食べる「ばっかり食べ」をして食べ残すと、栄養がかたよりやすくなります。食事は、「ばっかり」ではなく、ごはん、汁物、おかずと三角形を描くように順番に少しずつ口にする「三角食べ」をすると栄養がかたよりにくくなり、美味しさも増します。	618	21.7	14.7	2.2		
		冷麺サラダ	ぶたにく		あかピーマン きいろピーマン	きゅうり	こめめん さとう	こめあぶら	ひやしーめん	しょうゆ						す	
		キムチスープ	あさり かまぼこ とうふ みそ		にんじん	もやし はくさい		こめあぶら	にほしだし	かつおだし						ちゅうかスープレット	
		ミニ豆乳プリン	とうにゅう				さとう みずあめ		しお								
24 (水)	ごはん	サンマの南蛮漬け	サンマ		ピーマン あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	てんさいとう でんぷん	こめあぶら	しょうゆ	す	サンマのおいしい季節がやってきました。今日は小骨を食べやすくするため、サンマを油で揚げました。サンマの小骨には、骨のもととなるカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。	632	21.5	21.6	1.9		
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリンピース	じゃがいも こんにやく てんさいとう	こめあぶら	しょうゆ	みりん						さけ	
		豆腐と小松菜のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	こまつな にんじん	もやし きゃべつ		こめあぶら	にほしだし	かつおだし							
25 (木)	ごはん	生揚げのみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ		あかピーマン	たけのこ しょうが グリンピース にんにく	てんさいとう かたくりこ	こめあぶら	トウバンジャン	さけ	豆腐や油揚げなどの大豆製品にもカルシウムが多く含まれています。その中でも特に生揚げは多く、成長期のみなさんにおすすめの食材です。給食では岩手県産のおいしい大豆で作られた生揚げを使っています。	585	23.8	18.4	1.7		
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	こめあぶら	ごま	しょうゆ							
		かしわ汁	とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	こんにやく	こめあぶら	にほしだし	つゆ						さけ	しょうゆ
26 (金)	ごはん	つくねの照り焼き	とりにく ひじき		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ こむぎこ		しょうゆ	みりん	箸は食べ物をはさんだり、混ぜたり、切りさいたりできる優れた道具です。箸を正しく持ち、上手に使いこなすことができる、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。	628	23.3	19.2	2.1		
		春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	こめ	しょうゆ	す							
		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 とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター	かつおだし	さけ						とうがらし	
29 (月)	ごはん	館ヶ森高原豚のトンテキソース	ぶたにく			しょうが にんにく	てんさいとう		オイスターソース	しょうゆ	トンテキは、三重県四日市市発祥の料理で、厚切りの豚肉をソテーし、にんにくの入った濃いめのタレをたっぷりからめたものです。料理名は、豚の「トン」とステーキの「テキ」を組み合わせてつけられたそうです。	600	25.4	20.1	1.8		
		しゃきしゃきサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	こめ	す	しょうゆ						こしょう	
		生揚げとにらのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にら にんじん	もやし きゃべつ		こめ	にほしだし	かつおだし							
30 (火)	背割りコッパパン	焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも さとう	パンこ こむぎこ	こめ	しお	給食のりんごは一関市産のものを使っています。一年かけて大切に育てられたりんごは、収穫の時期によって、つがる、きおう、ジョナゴールド、王林、シナノゴールド、ふじと品種が次々に変わります。品種によって味が違うので、ぜひお気に入りの味を見つけてください。	585	21.7	22.4	2.5		
		ナポリタン	ウインナー チーズ		トマト	たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく	スパゲッティ	パン	ケチャップ	コンソメ						こしょう	
		ポークポトフ	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	だいこん しめじ しょうが		パン	ワイン	しょうゆ						コンソメ	こしょう
		りんご				りんご											