

【今月の目標】

生活リズムと食事を大切にしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。

| 日・曜日      | 献立     |      |                                             | おもに体の組織をつくる                                                       |        | おもに体の調子を整える                               |                                                                                   | おもにエネルギーになる                                           |                                                                                         | 調味料                                                                                                                                                         | ひとくちメモ                                                                                                                                          | 実施基準       |                |               |              |            |
|-----------|--------|------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|------------|
|           | (主)食   | (副)食 | 主菜(しゅさい)                                    | 1 群                                                               | 2 群    | 3 群                                       | 4 群                                                                               | 5 群                                                   | 6 群                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 | 項目         | エネルギー量<br>kcal | たんぱく質<br>g    | 脂質<br>g      | 食塩相当量<br>g |
|           |        |      | 副菜(ふくさい)                                    | 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                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |            |                |               |              |            |
|           |        |      | 副菜(汁)-(しる)-<br>そのた(デザートなど)                  |                                                                   |        |                                           |                                                                                   |                                                       |                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |            |                |               |              |            |
| 20<br>(木) | ごはん    | 牛乳   | ピーマンの肉づめ<br>ズッキーニのレモンあえ<br>なすと鶏肉のスープ        | とり肉 とうふ<br>とうにゅう<br>まぐろ<br>とり肉                                    | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>トマト<br>にんじん                       | たまねぎ えのきたけ<br>ズッキーニ えだまめ<br>きゅうり とうもろこし<br>なす たまねぎ<br>だいこん ねぎ<br>ほししいたけ           | パンこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>ごめ<br>ごま油                      | こめ油<br>マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>オリーブ油<br>ごま油                                                  | さけ しおこうじ<br>みりん しょうゆ<br>こしょう<br>れもんかじゅう<br>しょうゆ<br>さけ しおこうじ<br>とりがらだし<br>しょうゆ                                                                               | いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中も食事をしっかりとって、元気に過ごすごとができましたか。<br>2学期は夏、秋、冬と季節が移り、旬の食材も季節ごとに変わっていきます。8月はなすやズッキーニなど様々な夏野菜が登場します。どうぞお楽しみに。                     | 小学校<br>中学校 | 606<br>772     | 23.5<br>28.5  | 20.5<br>24.2 | 1.9<br>2.4 |
| 21<br>(金) | ごはん    | 牛乳   | いわしのみそ煮<br>肉じゃが<br>いももち汁                    | いわし みそ<br>ぶた肉<br>とり肉                                              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>にんじん                    | たまねぎ<br>ごぼう はくさい<br>ねぎ                                                            | さとう<br>ごめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ                           |                                                                                         | さけ しょうゆ<br>みりん<br>ごんぶだし<br>かつおだし<br>にぼしだし<br>さけ しおこうじ<br>しょうゆ みりん                                                                                           | みなさんは毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。                           | 小学校<br>中学校 | 678<br>828     | 25.6<br>29.2  | 19.6<br>21.9 | 2.0<br>2.4 |
| 24<br>(月) | ごはん    | 牛乳   | 照焼きつくね<br>野菜のチャプチェ<br>みそキムチビーフンスープ<br>豆乳プリン | とり肉<br>ぶた肉<br>ぶた肉 みそ<br>だいずミート                                    | ぎゅうにゅう | ひじき<br>にんじん<br>にんじん<br>ごぼう はくさい<br>キムチ    | たまねぎ しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ ごぼう<br>キャベツ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ だいこん<br>ねぎ はくさいキムチ        | さとう<br>ごめ<br>はるさめ<br>さとう<br>ごま油<br>ごま油<br>とうにゅうプリン    | しょうゆ しお<br>みりん さけ<br>さけ しおこうじ<br>とりがらだし<br>しょうゆ しょうゆ<br>とりがらだし<br>さけ しおこうじ<br>みそラーメンスープ | 暑くて汗をかきやすい時期です。人間の体は60%以上が水分です。のどがかわいたと感じるときには体の水分がかなり失われているので、のどのかわきを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。室内でも湿度が高いと熱中症の危険があるので、十分気をつけましょう。                                | 小学校<br>中学校                                                                                                                                      | 647<br>827 | 22.8<br>29.6   | 20.4<br>25.0  | 2.2<br>2.9   |            |
| 25<br>(火) | せわりコッペ | 牛乳   | 純情フランクのミートソース<br>トマぽんサラダ<br>ホワイトシチュー        | ぶた肉<br>だいずミート<br>かつおぶし<br>ウインナー<br>とうにゅう                          | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>パブリカ<br>しらす<br>トマト<br>にんじん        | たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しめじ<br>とうもろこし<br>えだまめ                                   | ごめ<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま油                               | オリーブ油<br>オリーブ油<br>オリーブ油                                                                 | しお コンソメ<br>ソース<br>ケチャップ<br>ポンずしょうゆ<br>しお<br>とりがらだし<br>ホワイトルウ<br>こしょう                                                                                        | 今日は背割りコッペパンにフランクフルトをはさんでホットドッグにしてみました。岩手県産のフランクフルトに夏野菜のミートソースをかけました。コッペパンを最初に大きく開いておくとさみやすいですよ。                                                 | 小学校<br>中学校 | 625<br>825     | 26.1<br>33.6  | 19.5<br>30.0 | 2.4<br>3.7 |
| 26<br>(水) | ごはん    | 牛乳   | 豚丼の具<br>梅おかか和え<br>かしわ汁                      | ぶた肉 みそ<br>だいずミート<br>かつおぶし<br>とり肉 とうふ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にんじん<br>にんじん                      | たまねぎ しょうが<br>ごまつな キャベツ<br>もやし うめぼし<br>ごぼう だいこん<br>たまねぎ ねぎ                         | ごんにゃく<br>はるさめ<br>ごめ<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま油              | トウバンジャン<br>テンメンジャン<br>さけ しおこうじ<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>にぼしだし<br>かつおだし<br>さけ しおこうじ            | みなさんは食べるときの自分のくせを意識したことがありますか。自分で気づきにくいですが、いつも右側だけかんでいたり、あまりかまずに飲みこんでしまうなど、無意識にしていることがあるかもしれません。自分のくせを知って、右側で10回かんだら、左側でというように、食べものを口の中全体でよくかんで食べるようにしましょう。 | 小学校<br>中学校                                                                                                                                      | 602<br>764 | 24.7<br>30.3   | 19.1<br>22.9  | 2.2<br>2.6   |            |
| 27<br>(木) | ごはん    | 牛乳   | 春巻き<br>キムたく納豆<br>沢煮椀<br>ミニトマト(2個)           | ぶた肉<br>なっとう<br>とり肉<br>かつおぶし<br>ぶた肉                                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>にんじん            | キャベツ たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ たくあんづけ<br>はくさいキムチ<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ ほししいたけ<br>たけのこ  | ごめ<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま油                               | こめ油<br>なたね油<br>なたね油                                                                     | しお しょうゆ<br>こしょう<br>しょうゆ さけ<br>しおこうじ<br>にぼしだし<br>さけ しお<br>かつおだし<br>しょうゆ しおこうじ<br>こしょう                                                                        | 今日の給食に使っている、ミニトマトは大東町でとれたものです。トマトは、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で水分補給、栄養補給に最適です。とれたて新鮮で栄養満点のミニトマトを味わっていただきましょう。                                          | 小学校<br>中学校 | 656<br>846     | 22.7<br>27.8  | 21.9<br>27.7 | 1.9<br>2.5 |
| 28<br>(金) | ごはん    | 牛乳   | ハッシュポテト<br>福神あえ<br>夏野菜カレー                   | かつおぶし<br>ぶた肉 とり肉<br>ぶたレバー<br>いんげんまめ                               | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト<br>パブリカ       | キャベツ きゅうり<br>ふくじんづけ (だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ)<br>たまねぎ なす<br>ズッキーニ にんにく<br>しょうが  | ごめ<br>ごま油<br>ごま油<br>ごま油                               | こめ油<br>ごま油                                                                              | しお<br>さけ ソース<br>しおこうじ<br>カレールウ<br>ケチャップ                                                                                                                     | 今日は夏野菜のパワーをたっぷりつめこんだ、「夏野菜カレー」です。2学期が始まったばかりで調子がよくないと感じている人も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、少しずつ体を慣らしていきましょう。暑さに負けないようにがんばっている自分の体を応援する気持ちで、もりもり食べられるといいですね。 | 小学校<br>中学校 | 659<br>814     | 212.9<br>26.5 | 19.4<br>21.8 | 2.3<br>2.9 |
| 31<br>(月) | ごはん    | 牛乳   | 棒ぎょうざ<br>ベジタブルマーボー<br>ちゃんぽん風スープ             | ぶた肉 とり肉<br>だいずミート<br>なまあげ<br>ぶた肉 いか<br>かまぼこ ちくわ<br>さつまあげ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | にら<br>ピーマン<br>パブリカ<br>トマト<br>にんじん<br>いんげん | キャベツ たまねぎ<br>たまねぎ なす<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ ほししいたけ<br>キャベツ とうもろこし<br>にんにく しょうが | かたくりこ<br>さとう パンこ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>ごめ<br>ごま油<br>ごま油 | こめ油<br>ごま油                                                                              | しお<br>トウバンジャン<br>テンメンジャン<br>さけ しょうゆ<br>しおこうじ<br>さけ かき油<br>とりがらだし<br>しおラーメンスープ                                                                               | 学校給食レシビコンテスト2025 地産地消部門大賞 『ベジタブルマーボー』<br>いちのせまがっこう5年生(当時)の児童が考えたメニューです。大豆ミートと野菜でヘルシーに仕上げたところがポイントです。夏野菜たっぷりで彩りも栄養もばっちりです。                       | 小学校<br>中学校 | 667<br>821     | 26.8<br>32.0  | 18.6<br>20.7 | 2.1<br>2.4 |

大好き、夏野菜！



【今月の地場産品】

岩手県産… パン、ぶた肉、とり肉、つくね、だいず、白菜キムチ、干し椎茸、もやし

一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにゃく、なたね油、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、にんじん、トマト、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、

