



10月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝
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。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体の中でビタミンAになる、ベータカロテンを多く含んでいます。ビタミンAは、目や心の健康に欠かせない栄養素です。	611 kcal 238 g 18.9 g 1.9 g	792 kcal 30.0 g 23.4 g 2.8 g
	野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	とうもろこし たまねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖		しょうゆ 塩 みりん			
	キムチ炒め	豚肉		ピーマン にんじん にら	キャベツ 白菜 もやし だいこん しょうが 大根	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 唐辛子 塩			
	豆乳春雨スープ	鶏肉 みそ 豆腐 豆乳		チンゲン菜 にら にんじん	たまねぎ ねぎ	はるさめ 春雨	ごま ごま油 ラー油	めんつゆ 塩 こしょう スープストック			
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日の皆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。よい姿勢で食べることは、食事のマナーの基本です。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。	619 kcal 27.3 g 21.5 g 2.0 g	792 kcal 33.5 g 25.6 g 2.7 g
	ブリの照り焼き	ブリ			しょうが 生姜	さとう 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん			
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切り干し大根 ほうし 椎茸 枝豆	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん			
	わかめ汁	豆腐 味噌	わかめ	チンゲン菜 にんじん	だいこん 大根 ねぎ			煮干しだし			
23 金	☆舞川中希望給食☆	～メッセージ～ 皆さんにおいしく、楽しく食べてもらえるように、人気のメニューを入れて、献立を考えました。							今日の給食は、舞川中学校の希望給食です。人気メニューを組み合わせ、栄養バランスのよい献立になっています。また、今日は「若手とり肉の日」給食です。希望のあった鶏肉のから揚げを、希望の鶏肉を使用して作ります。鶏肉は、質の良いたんぱく質が多く含まれ、低カロリーな食材です。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。	697 kcal 26.5 g 21.3 g 2.3 g	885 kcal 34.0 g 26.7 g 3.0 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが 生姜 にんにく	かたくり 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 酒			
	かみかみ和え	いか		にんじん	だいこん 大根 しょうゆ	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	キムチ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		にら にんじん	はるさめ 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきだけ にんにく しょうが	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	さとう 砂糖					
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			ごぼうは、平安時代に中国から薬草として伝えられたと言われています。野菜として食べるのは、日本以外ではあまり見られないそうです。土の中に細く長く根を伸ばすことから、縁起のよい食べ物としてお祝い事などにも使われます。	618 kcal 27.7 g 18.4 g 2.0 g	780 kcal 34.1 g 21.6 g 2.8 g
	セルフ鶏ごぼうご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆 だけのこ 切り干し大根		あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん			
	わかめとツナの和え物	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	キャベツ しょうゆ	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	もやし 玉ねぎ にんにく とうもろこし	じゃが芋	バター 油	コンソメ			
27 火	むす結びパン 牛乳		牛乳			パン			料理のおいしさは、味や香りのほか、見た目とても重要です。お皿の汚れを気にしたり、少し気を配ることで、よりおいしそうに見せることができます。配膳するときは、見た目がきれいになるように、工夫して盛り付けてみましょう。	640 kcal 23.9 g 25.9 g 2.8 g	810 kcal 29.7 g 32.7 g 3.7 g
	ミートオムレツ	たまご 鶏肉		にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	ケチャップ みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう かつお節だし			
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		あぶら 油	しょうゆ こしょう レモン果汁 塩			
	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳	南部一郎かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ いんげん	じゃが芋	あぶら 油	シチューの素 スープストック			
	りんご（一関小・弥栄小のみ）				りんご						
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			鯖やさんま、いわしなどの背が青い魚は、青魚と呼ばれています。青魚には、血液の健康に役立つEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれます。特に日本人と鯖の歴史は古く、縄文時代の遺跡から、鯖の骨が見つかっています。	622 kcal 23.9 g 22.4 g 1.9 g	787 kcal 28.7 g 26.4 g 2.6 g
	さばのみそ煮	さば 味噌			しょうが 生姜	さとう 砂糖		めんつゆ 酒			
	だいこん大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが 大根 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 グリンピース	つきこんにやく	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん			
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	いも 松茸 にんじん	はるさめ 白菜 えのきだけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう スープストック			
29 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			いちはねにゅう あせ なら 一年中お店に並んでいる大根ですが、これから大根のおいしい季節です。春から夏のはずみがか強く、秋から冬の時期のものはみずみずしく、甘みが増してきます。	600 kcal 23.1 g 13.7 g 2.1 g	780 kcal 29.8 g 16.2 g 2.8 g
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ だいこん 玉ねぎ 大根	かたくり 小麦粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 レモン果汁 ケチャップ			
	キャベツのごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ			
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	だいこん 大根 えのきだけ ごぼう ねぎ	なんふ 南部せんべい		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし			
	りんご（南小・滝沢小・舞川小・一関東中・舞川中のみ）				りんご						
30 金	☆絵本給食☆	～絵本「おとうふやさん」に登場する大豆を使った料理を提供します。～							今日は、絵本給食です。 【あらすじ】みっちゃんは、朝早くから、お豆腐屋さんで見学させてもらえることになりました。水で戻した大豆をすりつぶし、たくさんのお工程を経て豆腐が完成します。できたての豆腐を買って帰る、朝ご飯は豆腐つくし！絵本に登場する、豆腐料理を取り入れました。	629 kcal 22.1 g 20.6 g 1.7 g	786 kcal 27.0 g 23.9 g 2.3 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	うの花コロッケ	おから	ひじき		ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋 片栗粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩			
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 味噌		ピーマン にんじん	キャベツ 干し椎茸 しょうが 生姜	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 唐辛子 スープストック			
	豆腐とじゃが芋のみそ汁	豆腐 味噌	わかめ	いも 松茸 にんじん	だいこん 大根 ねぎ	じゃが芋		煮干しだし			

※献立は都合により変更する場合があります。