11月 こんだてよていひょう

令和８年

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もご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 ミネラル	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			寒い日が増えてくると、かぜなどが流行してきます。バランスの良い食事をしっかり食べて、体の抵抗力を高めておきましょう。また、11月は「和食の日」、「勤労感謝の日」があります。	611 kcal 26.9 g 15.2 g 1.9 g	779 kcal 33.6 g 17.5 g 2.5 g
	ピーマンの肉詰め	豚肉 おから 卵		ピーマン	玉ねぎ にんにく	パン粉	砂糖	酒 塩 こしょう ケチャップ ソース			
	つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆	砂糖	ごま	しょうゆ			
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう しめじ えのきだけ ねぎ	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 煮干しだし			
4水	☆南小学校希望給食☆	～メッセージ～ おいしい給食を集めてつくりました。バランスよくおいしい給食をみなさん食べてください。							今日の給食は、南小学校の希望給食です。赤・黄・緑の食品をバランス良く組み合わせた献立になっています。また、かみかみ和えは、よくかんで食べてみましょう。よくかんで食べると、虫歯を防ぐ働きや食べ過ぎを防ぐなど、いいことがたくさんあります。おいしく食べて、午後の授業もがんばりましょう。	679 kcal 27.5 g 17.6 g 2.1 g	844 kcal 34.0 g 20.6 g 2.7 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	一関ハラミ焼き	鶏肉（ハラミ）		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	麸 砂糖	油	しょうゆ 鶏だし 酒 唐辛子			
	かみかみ和え	いか		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 つきこんにゃく	油	しょうゆ 塩こうじ 煮干しだし			
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	砂糖					
5木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			木曜日は、「麦ごはん」の日です。麦ごはんは、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中を掃除してくれるので、おなかの中がきれいになります。	612 kcal 29.9 g 14.0 g 2.1 g	779 kcal 37.2 g 16.0 g 2.8 g
	鶏肉のカレーチーズ焼き	鶏肉 チーズ						カレー粉 コンソメ			
	おから炒り	鶏肉 おから		にんじん	ごぼう 干し椎茸 ねぎ	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	みそ煮込みうどん	鶏肉 みそ		ほうれん草 こんじん	白菜 玉葱 ねぎ	うどん 砂糖		酒 塩 煮干しだし みりん かつおだし			
	りんご（南小・滝沢小・舞川小・一関東中・舞川中のみ）				りんご						
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米			ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。カリフラワーや菜の花、みょうがも花を食べる野菜です。ブロッコリーに含まれている、ベータカロテンとビタミンCは野菜の中でも、とても多く含まれています。	589 kcal 24.9 g 19.5 g 1.8 g	749 kcal 30.7 g 23.2 g 2.4 g
	さわらの香味揚げ	さわら			にんにく	片栗粉 砂糖 コーンスターチ	油	塩 こしょう			
	キャベツのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	にらたま汁	卵 豆腐 みそ		にら にんじん	白菜 干し椎茸	片栗粉		煮干しだし			
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			ヤーコンは、さつま芋のような形で、色は茶色、土の中で大きくなる野菜です。炒めたり、生でも食べることができ、甘くてシャキシャキとした食感が特徴です。今日は、ピーマンやにんじんと一緒に炒めてみました。	626 kcal 20.5 g 18.3 g 1.9 g	757 kcal 23.7 g 19.7 g 2.3 g
	信田煮	油揚げ 鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	ヤーコン炒め	豚肉		ピーマン にんじん	ヤーコン れんこん	つきこんにゃく 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子			
	春雨のすまし汁	豆腐		小松菜 こんじん	白菜 えのきだけ ねぎ	春雨		しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし			
	りんご（一関小・弥栄小のみ）				りんご						
10火	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食のコッペパンには、切れ込みが入っています。チリコンカンや、サラダをはさんで、おいしくいただきましょう。はさむ量が多いと、食べる時にこぼれやすいので、上手に食べましょう。	608 kcal 30.1 g 26.3 g 2.7 g	759 kcal 37.4 g 31.9 g 3.5 g
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン にんじん	玉ねぎ トマト にんにく		油	ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう			
	ツナサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ（卵なし）	酢 塩 こしょう			
	マロニースープ	鶏肉		小松菜 にんじん	白菜 しめじ 大根	マロニー		しょうゆ 酒 こしょう 塩 みりん スープストック			
11水	☆一関東中希望給食☆	～メッセージ～ 保健委員会で全校にアンケートを取り、献立を決めました。人気メニューかつ栄養バランスの良い、献立を考えました。スタミナもあるメニューなので午後の活動のために、たくさん美味しく食べてください。							今日の給食は、一関東中学校の希望給食です。全校生徒にアンケートをとり、バランスの良い組み合わせになっています。鶏のから揚げは、とても人気のあるメニューのひとつです。鶏肉のから揚げと一緒に、ごはんやおかずをしっかり食べて、午後も元気にがんばりましょう。	689 kcal 28.6 g 24.2 g 2.1 g	886 kcal 36.8 g 30.7 g 2.6 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉	油	しょうゆ 酒			
	炒めビビンバ	豚肉 卵		ほうれん草 にんじん	もやし しいたけ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン			
	キムチ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にら にんじん	白菜 えのきだけ 玉ねぎ ねぎ 大根		ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
	冷凍みかん				みかん						

※献立は都合により変更する場合があります。

令和８年

１１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もご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	おもに体をつくる 2群 ミネラル	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	おもに体の調子を整える 4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
12 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日は、フルーツヨーグルトです。ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。乳酸菌は、モンゴルの遊牧民が偶然発見したのが、はじまりとされています。ヨーグルトには、体を作るたんぱく質や、カルシウムがたくさん入っています。	695 kcal 23.6 g 22.8 g 1.7 g	880 kcal 30.6 g 29.1 g 2.2 g
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく	こむぎこ 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	しょうゆ 塩 こしょう			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		桃 パイナップル みかん	砂糖					
	ポークカレー	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	油	カレールー ソース			
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のみそ汁には、ほくほくの甘いさつま芋が入っています。さつま芋には、エネルギーとなる糖分のほかに、かぜ予防に大切なビタミンCやビタミンEが含まれています。特にビタミンCは、みかんに匹敵するほど、豊富に含まれています。	603 kcal 26.4 g 15.2 g 1.9 g	780 kcal 33.9 g 17.9 g 2.5 g
	ホッケのピリッと焼き	ほっけ			にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉		にんじん	大根 ごぼう 干し椎茸	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	さつま芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ	さつま芋		煮干しだし			
16 月	有機米ごはん 牛乳		牛乳			有機米			しいたけは、名前の由来とされる「シイ」の木のほか、コナラやクヌギなどの木に発生するきのこで、日本では古くから食べられてきました。乾燥させたしいたけには、ビタミンDを多く含みます。また、うま み成分のグアニル酸も豊富で、だしの素材としても使われています。	596 kcal 26.9 g 13.5 g 2.4 g	749 kcal 33.1 g 15.1 g 2.9 g
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 みそ			ねぎ	砂糖		めんつゆ 酒 みりん			
	わかめサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	せんべい汁	豚肉		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸	せんべい		しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし			
	りんご（一関小のみ）				りんご						
17 火	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳		いちご	パン 砂糖			よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感がえられるので、食べすぎを防いだり、脳が活性化して気持ちを安定させる等、たくさん良いことがあります。今日の給食もよくかんで食べましょう。	641 kcal 24.5 g 25.8 g 2.9 g	816 kcal 30.5 g 32.1 g 3.8 g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 塩			
	大根とツナのサラダ	まぐろフレーク		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	卵スープ	卵		チンゲン菜 にんじん	えのきだけ ねぎ たけのこ	じゃが芋 片栗粉		しょうゆ 酒 鶏だし スープストック			
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の館ヶ森高原豚丼の具に使用してる豚肉は、藤沢町にあるArk館ヶ森から無償で提供していただいたものです。一関市内で育てられた豚肉を地元の子どもたちに食べてもらいたい、という生産者さんの思いに感謝をして、味わいながら食べましょう。	804 kcal 24.9 g 16.8 g 2.6 g	767 kcal 31.0 g 19.4 g 3.6 g
	セルフ館ヶ森高原豚丼の具	館ヶ森高原豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	みそワンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 生姜	ワンタン		しょうゆ スープストック			

※献立は都合により変更する場合があります。

１１月使用予定の地場食材

【一関市産】小松菜 チンゲン菜 ほうれん草 南部一郎かぼちゃ ねぎ りんご 米 牛乳 館ヶ森高原豚肉 鶏肉 豆腐 おから みそ

【岩手県産】しいたけ キャベツ 大根 白菜 りんご パン 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉

はしを上手に使って、きれいに食べよう

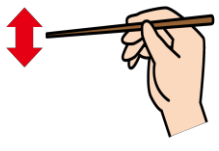


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

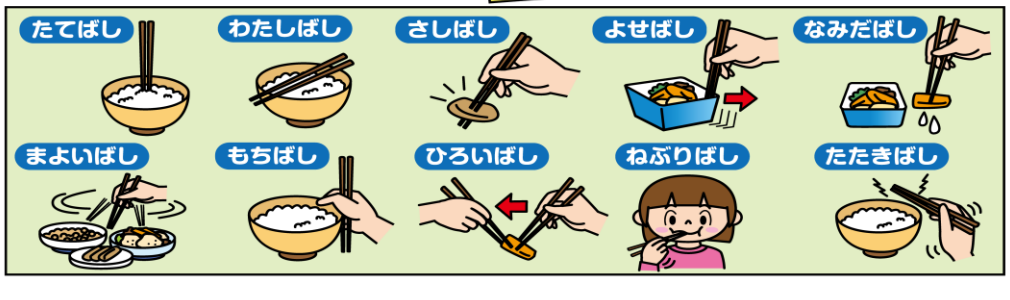


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



Ark館ヶ森様から豚肉を無償提供していただきました



☆ メッセージ

自然豊かな館ヶ森の環境で、私たちが愛情込めて大切に育てた『館ヶ森高原豚』です。

栄養満点で、柔らかくて美味しい豚肉をたくさん食べて、皆さんが笑顔で健康第一に育ってくれると嬉しいです！

☆ 真滝学校給食センターでは、１１月１８日の『セルフ館ヶ森高原豚丼』に使わせていただく予定です。感謝の気持ちを込めて、よく味わっていただきましょう。

ありがとうございました

まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

