



令和8年

7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。

一関市立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)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
1 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのしらす和え 沢煮豚 メロン (一関小・弥栄小のみ)		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 小松菜 キャベツ 大根 メロン		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん かつおだし	これからの時期は、気温や湿度も高くなり、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分やバランスのよい食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。	601 kcal 266 g 017 g 52.1 g	752 kcal 31.9 g 20.2 g 2.7 g
2 木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁 メロン (南小・滝沢小・一関東中・舞川中のみ)		牛乳 みそ				米 砂糖 片栗粉 砂糖 小松菜 なめこ 玉ねぎ 大根 メロン	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん 煮干しだし	大根を長く保存するために考えたのが、「切干大根」です。しっかりと干すことで、生の大根とは違う特有の風味や甘みが生まれます。栄養もアップし、おなかの掃除をしてくれる食物せんいは、約1.5倍に増えます。しっかりと食べて、パワーをもらいましょう。	643 kcal 28.2 g 18.6 g 2.2 g	798 kcal 33.7 g 21.5 g 2.6 g	
3 金	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめときゅうりの梅和え キムチ汁		牛乳 みそ				米 砂糖 片栗粉 パン粉 きゅうり 大根 きゅうり 大根 なめこ 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜	しょうゆ ソース しょうゆ しょうゆ 酒 煮干しだし	きゅうりは、90%が水分でできているので、熱を下げてくれる働きがあり、暑い夏にはぴったりの野菜です。きゅうりは、一関の生産量が、高い野菜のベスト5に入ります。食事でも水分補給をしていきましょう。	598 kcal 19.4 g 17.3 g 1.9 g	776 kcal 23.7 g 20.8 g 2.3 g	
6 月	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 春雨の中華和え 五目うどん 七夕デザート		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 春雨 うどん 砂糖 砂糖	しょうゆ 酒 みりん トマトビュレ レモン汁 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	明日、7月7日は七夕です。中国から伝わったお祭りですが、日本では平安時代のころから行われてきました。ささ飾りや願い事を書いた短冊、お供え物もあったそうです。給食では、星の形をしたメニューが登場します。	620 kcal 21.6 g 15.7 g 1.9 g	790 kcal 27.5 g 19.3 g 2.5 g	
7 火	黒糖コッペパン 牛乳 ささみフライ ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ スイカ (南小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ 塩 ケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ こしょう	トマトは、生で食べるだけでなく、うま味を生かしてソースにしたり、カレーの隠し味にしたりと焼く、炒める、煮込むなど様々な料理に使われます。今日はスープに一関産のトマトを使っています。おいしくいただきます。	615 kcal 27.3 g 21.5 g 2.9 g	743 kcal 31.9 g 24.7 g 3.5 g	
8 水	ごはん 牛乳 赤魚のねぎみそ焼き キャベツのうま煮 豚汁 スイカ (一関小・滝沢小のみ)		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	めんつゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか。朝ごはんは、1日元気に体と頭を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかりと食べて、体と頭にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。	609 kcal 28.6 g 16.5 g 1.9 g	773 kcal 35.1 g 19.0 g 2.3 g	
9 木	ごはん 牛乳 トマトオムレツ かりぼり and え ポークカレー		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	卵には、体をつくるたんぱく質の他にビタミンAやビタミンB、そして血を作る鉄も含まれています。その栄養から、卵は昔、病気の人が食べられる貴重な食品だったそうです。	666 kcal 23.1 g 21.9 g 2.1 g	862 kcal 29.2 g 27.5 g 2.7 g	
10 金	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめサラダ みそワタンスープ		牛乳 みそ				米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	ひとつのものをばかり食べる「ばっかり食べ」をしている人はいませんか？「ばっかり食べ」をして残すと、栄養の偏りが出やすくなります。いろいろなものを少しずつ順番に食べられるといいですね。	593 kcal 27.6 g 16.3 g 2.0 g	751 kcal 34.2 g 18.9 g 2.8 g	

※献立は都合により変更する場合があります。

7月使用予定の
地場食材

【一関市産】きゅうり 小松菜 しいたけ ブッキーニ 大根 チンゲン菜 トマト なす ピーマン ほうれん草 切干大根 米 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ
【岩手県産】キャベツ パン 大豆 豚肉 米 麺