



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。

関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもとに体をつくる おもとに体の調子を整える おもとにエネルギーのもとになる						調味料 ちょうみりょう	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)	
		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			小学校	中学校
13月	ごはん 牛乳		牛乳			米			青魚と呼ばれる、鯖やさんま、いわしなどの背が青い魚には、脳の発達や働きを活発にしてくれる、DHA（ドコサヘキサエン酸）という栄養素がたくさん入っています。今日も残さずいただきます。	640 kcal 24.5 g 22.8 g 1.9 g	837 kcal 31.2 g 29.9 g 2.5 g
	鯖のごま焼き	鯖			生姜		ごま	しょうゆ 酒 みりん			
	春雨の甘辛炒め	豚肉		ピーマンにんじん	キャベツ しめじ	春雨 砂糖	あがら油	しょうゆ 酒 唐辛子			
	にらたま汁	卵豆腐		にら にんじん	たまご 玉ねぎ えのきだけ	かたくり粉		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
14火	コッパパン ジョア		ジョア			パン			みなさんは、よくかんで食べること意識していますか。よくかんで食べると、唾液がよく出るので、消化を助けたり、虫歯の予防にもなります。意識してよくかんで食べてみましょう。	575 kcal 23.1 g 16.9 g 3.1 g	728 kcal 30.1 % 23.4 % 3.8 g
	バーベキューチキン	鶏肉			玉ねぎ りんご にんにく 生姜	砂糖		しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうりとうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ (顔なし)	塩 酢 こしょう			
	肉だんごスープ	鶏肉		チンゲン菜にんじん	キャベツ 玉ねぎ いんげん しめじ	パン粉 砂糖		しょうゆ こしょう 塩 スーフストック			
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				バナナ			レモン果汁			
15水	☆2025レシピコンテスト☆ A部門大賞献立	☆一関小学校の当時5年生が考えたレシピ「ベジタブルマーボー」です。 地産地産食材を3種類 (なす・ピーマン・ミニトマト) 使っています。							今日の給食の「ベジタブルマーボー」は、昨年度のレシピコンテストの地産地消部門で大賞になった料理です。工夫した点は、大豆のお肉を使い、全ての材料を野菜のみで作った所にあるそうです。地元食材を合わせて、野菜をたっぷりおいしく食べることができますね。	637 kcal 20.8 g 21.1 g 1.6 g	836 kcal 25.9 % 26.8 % 2.3 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	あげ餃子	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	こむぎ かんぱん 小麦粉 片栗粉 砂糖	あがら油	しょうゆ 塩			
	ベジタブルマーボー	豆腐 大豆ミート		ピーマン トマト パプリカ	なす ねぎ 手し椎茸	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 鶏だし 豆板醤			
	なめこ中華スープ	ベーコン 油揚げ		こまつな 小松菜にんじん	なめこ もやし ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩			
16木	ごはん 牛乳		牛乳			米			豆腐は中国で生まれた食べ物です。日本には奈良時代に伝わったとされています。初めはお坊さんだけが食べていましたが、江戸時代になって庶民の間にも広がりました。	620 kcal 27.4 g 18.8 g 1.9 g	789 kcal 33.6 g 22.3 g 2.7 g
	いか竜田揚げ	いか			生姜	かたくり粉	あがら油	しょうゆ 酒			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ 手し椎茸	じゃが芋	あがら油	しょうゆ 酒 みりん			
	めかぶ汁	豆腐 油揚げ みそ	めかぶ	こまつな 小松菜にんじん	大根 ねぎ			煮干しだし			
17金	ごはん 牛乳		牛乳			米			もうすぐ夏休みです。日差しが強く、気温も高くなると熱中症や夏バテが心配です。こまめな水分補給やバランスの良い食事をこころがけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。	638 kcal 25.1 g 14.9 g 2.2 g	794 kcal 30.9 g 17.3 g 2.9 g
	セルフ鶏そぼろ丼の具	鶏肉 おから 卵			ごぼう 生姜	砂糖	あがら油	しょうゆ 酒 みりん			
	かみかみ和え	いか		にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 しょうゆ えのきだけ ねぎ	南部せんべい		しょうゆ 酒 みりん かつおだし 昆布だし			
	バナナ (一関小のみ)				バナナ			レモン果汁			
21火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			一関で夏に多く収穫されている野菜から種類あります。「トマト」「ミニトマト」「きゅうり」「ピーマン」そして「なす」です。一関のおいしい野菜を味わってみてください。	579 kcal 26.8 g 25.3 g 2.8 g	722 kcal 32.4 % 30.9 % 3.4 g
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉 砂糖	マヨネーズ (顔なし)	塩 こしょう 白ワイン			
	ラタトゥイユ			トマト ピーマン パプリカ	なす 玉ねぎ スキーマー にんにく	あがら油		コンソメ 塩 こしょう			
	キャベツのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ			シチューの素 塩 こしょう コンソメ			
22水	ごはん 牛乳		牛乳			米			新じゃが芋が出回る季節になりました。新じゃが芋は、水分が多いので、ほっくりはしていませんが、香りと食感を生かして料理することで、季節の味が味わえます。今日は、千切りにしたじゃが芋をゆでて、サラダにしました。味わって食べてみてください。	630 kcal 28.2 g 16.4 g 1.9 g	804 kcal 35.4 % 19.1 % 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		グチャップ ソース 塩 こしょう 酒			
	シャキシャキサラダ	まぐろフレーク		にんじん	きゅうり	じゃが芋	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう			
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 しょうゆ えのきだけ しいたけ ねぎ	こむぎ かんぱん 小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 煮干しだし			
	メロン				メロン						

※献立は都合により変更する場合があります。

給食レシピコンテスト2025大賞作品

☆地産地消部門 「ベジタブルマーボー」☆

＜工夫したところ＞

- 大豆のお肉を使い、栄養豊富に仕上げた。
- 全ての食材を野菜のみで作った。



【材料】4人分

- ・なす 1本 (50g)
- ・ピーマン 1個
- ・干しいたけ 1枚
- ・ミニトマト 4個
- ・木綿豆腐 1丁 (400g)
- ・赤パプリカ 20g
- ・大豆ミート (ミンチタイプ) 50g
- ・片栗粉 適量
- ・にんにくみじん切り 5g
- ・しょうがみじん切り 5g
- ・ねぎみじん切り 15g
- ・鶏ガラスープ 300g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・トウバンジャン 5g
- ・うま味調味料 1g
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①大豆ミートを戻す。各野菜を1cm位に切る。
- ②大豆ミートとにんにく・しょうが・ねぎ・トウバンジャンを香りが出るまで炒めたあと、しょうゆを入れ炒める。
- ③ミニトマト以外の野菜を加え、さっと炒めて鶏ガラスープとうま味調味料を加える。
- ④豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ミニトマト・ごま油を入れて、ひと煮立ちさせ皿に盛り付けて完成。

昨年実施した給食レシピコンテストの、地産地消部門で大賞を受賞した作品を紹介します。7月の給食で提供予定です。