

令和8年

9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						調味料 調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		からだ 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				
1 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			まだまだ暑い日が続いています が、毎日を元気に過ごすには、 早寝、早起きをして、3食しっかり 食べて、生活リズムを整えることが 大切です。規則正しい生活リズムを 整えましょう。	616 kcal 29.2 g 23.2 g 2.8 g	766 kcal 35.8 g 27.9 g 3.7 g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく		しょうゆ 白ワイン こしょう				
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら 油	ケチャップ 塩 赤ワイン こしょう スープストック			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ		コーンスープの素 コンソメ こしょう				
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			一関で夏に多く生産されている 野菜が5種類あります。「トマト」 「ミニトマト」「きゅうり」 「なす」そして「ピーマン」です。 今日は、ピーマンの肉詰めにしまし た。一関のおいしい野菜を味わって みてください。	615 kcal 28.8 g 15.3 g 2.0 g	787 kcal 36.1 g 17.7 g 2.7 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 かたくりこ 片栗粉		ケチャップ 酒 塩 ソース こしょう			
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酢			
	はっと汁	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう しめじ えのきだけ ねぎ	こむぎこ かたくりこ 小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 煮干しだし			
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、給食を食べる前に しっかり手を洗っていますか。手洗 いには、目に見える汚れだけでな く、目に見えない菌を洗い落とす役 割もあります。	606 kcal 26.0 g 15.0 g 2.3 g	768 kcal 32.1 g 18.6 g 2.8 g
	米粉グラタン	とりにく 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ	米粉 パン粉 マカロニ	バター	塩 こしょう			
	ほうれん草サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ 枝豆	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 レモン果汁			
	肉だんごスープ	とりにく 鶏肉		にんじん	たまねぎ はちまき 玉ねぎ 白菜 いんげん しめじ	パン粉 かたくりこ 小麦粉 砂糖		コンソメ しょうゆ みりん 塩 こしょう			
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			わかめは、ミネラルやカルシウム が豊富で、ビタミン類も多く含まれ ているので、海の野菜と呼ばれるこ ともあります。ミネラルやカルシウ ムは体の成長に不可欠な栄養素で す。エネルギーは控えめですが、た くさんのパワーを持っています。	626 kcal 23.2 g 21.9 g 1.7 g	771 kcal 26.8 g 25.3 g 2.2 g
	ししゃもフライ	シシャモ 大豆粉				パン粉 小麦粉 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	塩			
	キャベツのごまドレッシング和え		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		さとう 砂糖	ごま ノンエッグマヨ ネーズ (卵なし)	しょうゆ			
	わかめ汁	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ みそ	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			
7 月	☆滝沢小希望給食☆	～メッセージ～ 一関ハラミ焼きは、野菜たっぷりでハラミとよく合います。豚汁は、具たくさんで とてもおいしいです。よくかんで、おいしくいただきますよ。							今日の給食は、滝沢小学校の希望 給食です。一関 産の食材使い栄養 バランスよく組み合わせ、献立に なっています。よくかんで、おいし くいただきますよ。第一希望にレ モンソーダゼリーは選ばれていまし たが、こちらは10月の献立に登場 予定です。	683 kcal 25.5 g 20.8 g 2.1 g	852 kcal 31.1 g 24.2 g 2.8 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	一関ハラミ焼き	ハラミ (鶏肉) みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが 玉ねぎ 生姜 にんにく	麩 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 鶏だし りんごビュレ 唐辛子			
	かみかみ和え	いか		にんじん	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	豚汁	豚肉 とうふ 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃが芋 つきこんにやく	あぶら 油	しょうゆ 塩 とうじ 酒 煮干しだし			
	プリン	とうにゅう 豆乳				さとう 砂糖					
8 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			みなさんは、朝ごはんを食べてか ら学校にきていますか。朝からだる い、集中力がないという人はいませ んか。朝ごはんを食べると脳が刺激 をうけ、さらに胃腸が動き始め、 体温が上がって、体全体が目覚め ていきます。朝ごはんを食べて、 1日の生活リズムを整えましょう。	654 kcal 24.8 g 21.8 g 2.4 g	800 kcal 30.3 g 25.9 g 3.1 g
	白身魚フライ	ホキ 大豆粉				こむぎこ 小麦粉 パン粉 春雨 かたくりこ 片栗粉		塩			
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	ABCスープ	とりにく 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃが芋	あぶら 油	しょうゆ こしょう スープストック			
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・ 舞川小・一関東中・舞川中のみ)				バナナ			レモン汁			
9 水	☆2025レシピコンテストB部門大賞献立	☆藤沢中学校の当時2年生が考えたレシピ中華風切干大根の煮物です。							今日の給食の「中華風切干大根の 煮物」は、昨年度のレシピコンテス トの給食でこれが食べたい！部門で 大賞になった料理です。工夫した点 は、手軽に使用できる切干大根を使 い、作りやすいレシピにしたところ ろ、ご飯が進む味付けにして、食べ やすいようにしたところになるそう です。	661 kcal 20.4 g 24.6 g 1.5 g	862 kcal 25.3 g 31.4 g 2.0 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	米粉春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸	こめこ はるさめ 米粉 春雨 砂糖 小麦粉	あぶら 油	しょうゆ 塩			
	中華風切り干し大根の煮物	豚肉		にんじん	きりぼしだいこん 切干大根 エリンギ しょうが 生姜 にんにく	いと 糸こんにやく	ごま油	めんつゆ			
	なめこと卵のスープ	たまご 卵 ベーコン とうふ 豆腐		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 スープストック			
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、調味料に関するクイズで す。中国語で「ジャンヨー」、フラ ンス語で「ソース・ドゥ・ソジャ」 インドネシアでは「ケチャップ」と 呼ばれる調味料は何でしょう。答え はしょうゆです。海外でもしょうゆ は、人気の調味料です。	650 kcal 28.2 g 15.3 g 2.1 g	805 kcal 34.2 g 17.6 g 2.3 g
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 みそ			ねぎ	さとう 砂糖		めんつゆ 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	はるさめ 春雨	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子			
	キムチ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にら にんじん	玉ねぎ 大根 えのきだけ はちまき しょうが 白菜 生姜 にんにく		ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
	バナナ (一関小のみ)				バナナ			レモン汁			

※献立は都合により変更する場合があります。

9使用予定の
地場食材

【一関市産】きゅうり 小松菜 しいたけ チンゲン菜 トマト ねぎ ピーマン りんご 米 牛乳 鶏肉 豆腐 おから みそ
【岩手県産】キャベツ 玉ねぎにんじん パン 大豆 豚肉 鶏肉



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。

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	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			小学校	中学校	
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			うどんの歴史は、そばよりも古く、平安時代に中国から伝わったお菓子のひとつ「こんとん」が「ころん」「うんろん」となまって最後に「うどん」となったと言われています。今日は、五目うどんにしました。	584 kcal 25.4 g 15.4 g 2.4 g	740 kcal 31.4 g 17.7 g 3.1 g	
	セルフ豚丼	豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん				
	キャベツのなめ茸和え			小松菜 にんじん	えのきだけ キャベツ	さとう 砂糖		しょうゆ 塩				
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう しめじ ねぎ	うどん		しょうゆ 昆布だし 酒 煮干しだし				
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			だんしゃく、メーカーイン、インカのめざめ、ベニアカリ、トウヤ、これらは全部じゃが芋の品種です。品種によって芋や花の色もそれぞれです。給食では、主にだんしゃくを使いますがメーカーインやトウヤも登場します。	598 kcal 27.9 g 17.4 g 1.9 g	771 kcal 36.0 g 20.9 g 2.6 g	
	ホッケの香味焼き	ほっけ みそ			うめ しょうが 梅 生姜	さとう 砂糖		みりん 酒				
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒				
	かしわ汁	鶏肉 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	つきこんにゃく	あぶら油	酒 煮干しだし				
15 火	☆弥栄小希望給食☆	～メッセージ～ 栄養バランスのよい食事をみんなで考えました。								今日の給食は、弥栄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。主食に揚げパンが選ばれていましたが、こちらは3学期の献立に登場します。他に希望のあった、ABCスープやカレーきんぴらも、9月の献立に取り入れていきます。	695 kcal 29.5 g 30.8 g 2.9 g	880 kcal 36.0 g 39.0 g 3.8 g
	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが 生姜	かたくりに 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒				
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ (調なし)	塩 こしょう 酢				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ 大根 にんにく	マカロニ	あぶら油	コンソメ しょうゆ こしょう				
	オレンジ				オレンジ							

※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

給食でこれが食べたい！部門
☆「中華風切干大根の煮物」☆
藤沢中学校 2年生(当時)の作品

＜工夫したところ＞

・安くて、早くて、手軽にできるので作りやすい。普通の切干大根よりもごはんが進む味つけにして、みんなが食べやすいように工夫しました。



【材料】4人分

- ・切干大根 30g
- ・にんじん 1/4本
- ・糸こんにゃく 100g
- ・エリンギ 1パック
- ・豚肉 100g
- ・おろしにんにく 大さじ1
- ・おろし生姜 大さじ1
- ・ごま油 少々
- ・めんつゆ 100ml
- ・水 300ml

※今回はエリンギを使用しましたが、しめじ・えのきだけでも代用できます。

【作り方】

- ①切干大根を水で戻す。
- ②にんじん、糸こんにゃく、エリンギを4～5cmに切る。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ④にんじん、エリンギを入れ、炒める。
- ⑤切干大根、糸こんにゃくを加え、めんつゆと水を入れ、中火で煮る。
- ⑥5分位煮たら、にんにくと生姜を加え、さらに10分煮る。煮汁が減ってきたら、最後にごま油をかけて完成。

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。9月の給食で提供予定です。

9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中などの病気につながります。白ごころからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう



学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維を多くとれるようになっています。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収力が高まります。



カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に
おいしい魚や、干しいだけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。

+

