



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 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食 品 名						調味料 ちゅうみりょう	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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂 質 (g)	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	炭水化合物	脂 質			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			おからは豆腐を作る時にでる、しほりかすです、うの花やきらずともいわれています。しほりかすといいましたが、おからには、おなかのなかをそうじしてくれる食物せんいという栄養がたくさん含まれています。	630 kcal 28.9 g 20.3 g 2.0 g	797 kcal 35.7 g 24.2 g 2.8 g
	おからキッシュ	おから 卵 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	小松菜	玉ねぎ		あぶら油	コンソメ 塩 こしょう			
	ツナサラダ	まぐろ フレーク 大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	きのこマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	はくさい 白菜 しめじ だいこん 大根 えのきだけ	マロニー		しょうゆ こしょう スープストック			
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			私たちは人間の体は、約60%～70%が水分です。体の水分が不足すると、熱中症になります。のどがかわいたと感じる前に水分をとりましょう。また、食事からも水分をとることができるので、しっかり食べましょう。	591 kcal 24.3 g 17.9 g 1.6 g	747 kcal 29.5 g 20.9 g 2.1 g
	コーンしゅうまい	ぶたにく 豚肉			たまご しょうが 玉ねぎ 生姜 とうもろこし	シウマイの皮 かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩			
	キムタク納豆	納豆 納豆 かつお節	ひじき	ほうれん草 にら にんじん	きりぼしだいこん 切干 大根 たまご はんぺん 玉ねぎ 白菜		あぶら油	めんつゆ 塩こうじ 酒 唐辛子			
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			しょうゆ こしょう 塩 スープストック			
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			成長期には体に必要とする血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。貧血では、急切れやめまい、疲れやすいなどの症状がでます。そのため日頃の食生活がとても大切です。レバーやあさり、大豆や野菜をよく組み合わせる食べましょう。	595 kcal 28.2 g 14.5 g 2.1 g	770 kcal 34.4 g 16.6 g 2.8 g
	いかの照り焼き	いか				さとう砂糖		しょうゆ 酒 みりん			
	カレーきんぴら	ぶたにく だいず 豚肉 大豆		ピーマン にんじん	ごぼう 切干 大根	しらたき さとう 白滝 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん カレー粉			
	どさんこ汁	豚肉 豆腐 ねぎ		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし にんにく	じゃが芋	あぶら油 バター	コンソメ			
	お月見ゼリー (一関東中・舞川中のみ)				なし 梨	さとう砂糖					
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			今年は明日、9月25日が「十五夜」です。1年の中で月が最も明るく美しいといわれています。ススキやおだんごをお供えて、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。	651 kcal 22.5 g 16.9 g 1.7 g	kcal g g g
	ハンバーグきのこあんかけ	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉			たまご 玉ねぎ えのきだけ にんにく 生姜	かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん 塩			
	大根とツナのサラダ	まぐろ フレーク	わかめ	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			
	さつま芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ	さつま芋		煮干しだし			
	お月見ゼリー				なし 梨	さとう砂糖					
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			食事のマナーは、守って食べることでできていますか。毎日の給食を、クラスみんなで気持ちよく食べられるように、食事のマナーに気を付けて食べましょう。	683 kcal 23.9 g 22.6 g 2.1 g	889 kcal 29.8 g 28.9 g 2.9 g
	あげ 揚げ餃子	ぶたにく 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが 小ねぎ 砂糖 片栗粉	あぶら油		しょうゆ 塩			
	はるさめ 春雨の中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう 春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
	まいぼーとう 麻婆豆腐	豆腐 ぶたにく 豆腐 豚肉		にら にんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ 鶏だし 麻婆ソース 酒			
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			りんごは、4～5月にかけて花が咲き、8月～11月に収穫を迎えます。りんごは、たくさんの品種があり、世界には1万5千種類あるそうです。品種によって味や食感が違うので、食べ比べてみるのもいいですね。	653 kcal 29.6 g 21.7 g 1.7 g	819 kcal 36.3 g 25.7 g 2.3 g
	ブリの照り焼き	ブリ			しょうが 生姜	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん			
	ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず 豚肉 大豆		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ 枝豆	こんにゃく さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ たまご 玉ねぎ			煮干しだし			
	りんご (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				りんご						
29 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			食べ物には、私たちの体にとって必要な栄養素が含まれています。1つの食べ物には、多くの栄養素もあれば、少なかったりする栄養素もあります。そのため、私たちは色々な食べ物を食べて、元気な体をつくっています。どのおかずも食べられるようにしましょうね。	629 kcal 27.3 g 21.5 g 3.1 g	798 kcal 35.3 g 26.9 g 3.9 g
	スパイシーチキン	とりにく 鶏肉		にんにく			さとう砂糖	ケチャップ ソース カレー粉 塩 こしょう			
	マカロニソテー	ウインナー		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ	あぶら油	トマトピューレ 塩 コンソメ こしょう			
	たまご 卵スープ	たまご 卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃが芋		しょうゆ 酒 スープストック			
	りんご (一関小のみ)				りんご						
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			お米はでき上がるまでに、88回もの手間をかけて作られると言われています。農家の人が長い時間をかけて一生懸命作ってくれたお米なので、感謝の気持ちを忘れないで、大切に食べたいですね。	657 kcal 25.1 g 20.6 g 1.8 g	852 kcal 34.4 g 26.0 g 2.5 g
	トマトオムレツ	たまご とりにく 卵 鶏肉			たまご 玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	ケチャップ 塩			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	ハヤシライス	ぶたにく 豚肉		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく グリンピース	じゃが芋	あぶら油	ハヤシルー こしょう スープストック トマトソース			

※献立は都合により変更する場合があります。