



こんだまびよう


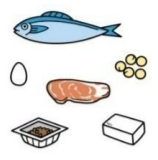

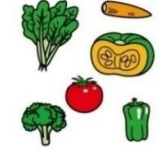


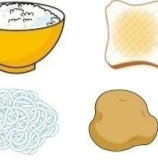


給食センターのホームページからもご覧いただけます。

※ O印は、一関市産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E:エネルギー量 (Kcal) P:たんぱく質 (g) F:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)		
			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					
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校	
1水	ごはん		【おかず】 白金豚シュウマイ (2こ) 根菜の中華風そぼろ炒め ピリ辛サンラータン	豚肉 大豆粉 鶏肉 厚揚げ 大豆ミート 豚肉 卵 わかめ		人参	玉ねぎ しょうが にんにく しょうが たけのこ れんこん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし えのきたけ	小麦粉 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 かたくり粉	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒 しょうゆ みりん 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酢 ラー油	E:659 P:27.5 F:20.7 塩:1.7	E:810 P:32.1 F:23.4 塩:2.1
<p>今年の「半夏生」は7月2日です。「半夏生」は、米を作る農家さんにとって大切な節目の日といわれています。 関西地方では、「稲の根が、たこの足ののように地面にしっかりはるように。」という願いを込めて、「たこ」を食べる風習があります。</p>												
2木	ごはん		タコメンチカツ こんにゃくの和風サラダ 鶏肉入り五目汁	すけそうたら タコ 大豆粉 昆布 わかめ とさかのり 鶏肉 豆腐	あおさ	人参	キャベツ しょうが キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	かたくり粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ こんにゃく 砂糖 さつまいも	油 ごま油	塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:600 P:20.7 F:16.5 塩:1.7	E:744 P:24.7 F:18.6 塩:2.2
3金	ごはん		あじの香味焼き 梅和え 油麩のみそ汁 バナナ	あじ 大豆 みそ		人参	にんにく しょうが ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ もやし えのきたけ バナナ	かたくり粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ こんにゃく 砂糖 さつまいも じゃがいも 油麩	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トウバンジャン 乾燥カリカリ梅 しょうゆ 煮干しだし	E:606 P:26.0 F:14.9 塩:1.8	E:741 P:30.6 F:16.6 塩:2.4
<p>～七夕献立～ 一日早ですが、七夕にちなんだ料理を取り入れました。料理の中にいろいろな星をちりばめましたので、探しながら楽しく食べましょう。</p>												
6月	ごはん		お星さまのハンバーグ れんこんのごまサラダ そうめん汁 七夕パインゼリー	豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 青大豆 鶏肉 油揚げ		人参	トマトピューレ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし れんこん おくら 白菜 大根 干しいたけ ねぎ パイン果汁	かたくり粉 砂糖 砂糖 かたくり粉 そうめん 麩 砂糖	オリーブ油 大豆マヨネーズ ごま	トマトクチャップ 赤ワイン 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	E:665 P:23.7 F:22.2 塩:1.4	E:837 P:28.9 F:26.2 塩:1.9
7火	黒糖 コッパン		豆腐と野菜のナゲット (小:2こ 中:3こ) フロッコリーのフレンチサラダ コーンクリームパスタ	豆腐 いたよりだい 豆乳 大豆粉 鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	砂糖 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブ油 大豆バター (乳不使用)	塩 酢 塩 しょうゆ 白ワイン シチュー フレーク ベイヤメル フレーク 塩 しょうゆ	E:652 P:24.7 F:28.0 塩:2.6	E:805 P:29.9 F:34.1 塩:3.4
8水	ごはん		チキン南蛮 ほうれん草のりあえ 卵ともずくのスープ	鶏肉 ほうれん草 豆腐 卵 豆腐	のり もずく	人参	ほうれん草 人参 小松菜 白菜 なめこ ねぎ	かたくり粉 砂糖 砂糖 砂糖 かたくり粉	油 大豆タルタルソース	酢 しょうゆ みりん 一味唐辛子 しょうゆ めんつゆ 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	E:625 P:22.5 F:20.9 塩:1.8	E:775 P:26.7 F:24.1 塩:2.2
9木	ごはん		赤魚のねぎソースがけ 肉じゃが あさりのみそ汁	赤魚 豚肉 あさり 豆腐 みそ		人参	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	砂糖 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごま油 油	酒 しょうゆ めんつゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:565 P:26.4 F:14.2 塩:1.9	E:704 P:31.3 F:15.7 塩:2.2
10金	ごはん		いわしハンバーグ 納豆和え かしわ汁	いわし 大豆粉 すけそうたら みそ 納豆 鶏肉 生揚げ		人参	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 人参 白菜 大根 ごぼう まいたけ ねぎ	砂糖 じゃがいも かたくり粉 かたくり粉 じゃがいも かたくり粉	油	魚しょうゆ 塩 しょうゆ みりん しょうゆ めんつゆ 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 一味唐辛子	E:566 P:23.8 F:13.7 塩:1.7	E:712 P:29.4 F:15.7 塩:2.4

7月使用予定の地場産食材

- 一関市産 : 米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・大根・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも (有機)・にんじん (有機)
 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・油揚げ・豆腐・大豆ミート・キャベツ・もやし・大豆もやし

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)			
		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						
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							調味料	小学校	中学校
「ベジタブルマーボー」は、「学校給食レシコンテスト2025 地産地消部門」で大賞を受賞した作品です。一関小学校の児童が考えた料理です♪												
13月	ごはん	MILK	ベジタブルマーボー 豆もやし中華和え 鮭だんご チンゲンサイのスープ	大豆ミート 豆腐(みそ) ひじき		ピーマン マン 小松菜 チンゲンサイ 人参	しょうが にんにく ねぎ なす 干ししいたけ 大豆もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 たけのこ エリンギ ねぎ	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 砂糖 マロニー	ごま油 ごま油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ みりん 中華スープストック しょうゆ 酢 一味唐辛子 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	E:559 P:22.3 F:14.6 塩:1.9	E:695 P:26.1 F:16.2 塩:2.4
14火	食パン	MILK	荒挽ポロニアステーキ ツナとキャベツのサラダ 豆とトマトのスープ いちごジャム	鶏肉 豚肉 ツナ(まぐろ) ベーコン 大豆 青大豆		人参 さやいんげん トマトピューレ	キャベツ もやし とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリ いちご果汁	砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	塩 オリーブ油 オリーブ油	しょうゆ 酢 トマトケチャップ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:570 P:25.8 F:19.2 塩:2.4	E:704 P:31.2 F:22.5 塩:3.5
15水	ごはん	MILK	鶏ささみの梅しそフライ なめたけ和え スタミナ豚汁 オレンジ	鶏肉 大豆粉 豚肉 生揚げ みそ		小松菜 人参 にら	もやし 白菜 えのきたけ しょうが にんにく 大根 しめじ ごぼう ねぎ オレンジ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	練り梅 塩 こしょう しょうゆ めんつゆ 酒 煮干しだし	E:596 P:25.2 F:16.9 塩:2.1	E:736 P:29.9 F:19.2 塩:2.6
16木	ごはん	MILK	さばのトマトソース煮 米麺サラダ 沢煮椀	さば 鶏肉 豆腐 揚げ		人参 小松菜 人参	トマトピューレ キャベツ とうもろこし 大根 たけのこ ごぼう 干ししいたけ ねぎ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	ケチャップ 塩こしょう しょうゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:633 P:22.5 F:23.4 塩:1.5	E:801 P:27.3 F:28.3 塩:1.9
17金	ごはん	MILK	キッシュ風オムレツ カラフル白玉ポンチ 夏野菜たっぷり キーマカレー	卵 チーズ 豆腐 鶏肉 豚レバー		人参 小松菜 人参	かぼちゃ 人参 玉ねぎ りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 黄桃 パイン にんにく しょうが 玉ねぎ スッキーニ とうもろこし 枝豆	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	塩 酢 しょうゆ めんつゆ 酒 煮干しだし	E:740 P:23.7 F:22.2 塩:1.8	E:896 P:27.2 F:24.2 塩:2.1
21火	ミルク コッペ パン	MILK	なすのミートグラタン コーンサラダ かぶの洋風スープ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆粉	チーズ	人参 小松菜 人参	ピーマン トマトピューレ パセリ かぶの葉 人参 玉ねぎ かぶ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	トマトケチャップ 赤ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:607 P:27.9 F:24.0 塩:2.6	E:740 P:33.0 F:28.4 塩:3.8
22水	ごはん	MILK	ホキのカラフル焼き 切りほしだいこん 切干大根のカレー炒め にらたま汁	ホキ おから 鶏肉 大豆 豆腐 たまご 卵		人参 小松菜 人参	赤ピーマン パセリ 人参 人参 人参 玉ねぎ かぶ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	酒 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん カレー粉 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	E:755 P:32.2 F:20.8 塩:2.2	E:755 P:32.2 F:20.8 塩:2.2
23木	こぎつね ごはん	MILK	(こぎつねごはんの具) 揚げぎょうざ(3こ) 野菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 豆腐(みそ) わかめ		人参 小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 白菜(大根) しめじ ねぎ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:759 P:27.6 F:26.7 塩:2.5	E:759 P:27.6 F:26.7 塩:2.5

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ころ半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

