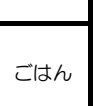




献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立			お も な 材 料						調味料	ひとくちメモ	エネ ルギー (Kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)	
	主食	牛乳	副食	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
				たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質							
18 (火)			(ピザトーストの具) サワラクリスピー カレー風味のフレンチサラダ かぶとチキンのスープ	ウインナー サワラ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリーにんじん にんじんかぶのは	たまねぎ とうもろこしにんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし かぶ たまねぎ	さとう さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら アーモンドこめあぶら	ケチャップ しお す しお カレーこ ワイン しょうゆ コンソメ こしょう	2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、食欲がない時は、こしょうやとうがらしやカレー粉などの香辛料を料理に取り入れると食べやすくなります。今日はサラダにカレー粉を使い、香りと辛みをプラスして食べやすく仕上げています。	683	38.1	28.8	3.2	
19 (水)			てづくり手作りピーマンの肉詰め なすと生揚げのみそ炒め にら玉汁	ぶたにくとりにくとうにゅう なまあげみそ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にらにんじん	たまねぎ なす グリンピース しょうが にんにく たまねぎ	てんさいとうパンこ てんさいとうかたくりこ じゃがいもかたくりこ	しお ソース こしょう ケチャップ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープ にぼしだし つゆ しお しょうゆ	なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンは血液中のコレステロールを下げる効果があると言われています。食べ物には様々な効果があるので、なんでも食べてみましょう。	804	33.9	25.7	2.6		
20 (木)			とり肉のカレーチーズ焼き 夕顔と油心の煮物 じゃがいもときゃべつのみそ汁 中学のみ：豆乳パンナコッタのいちごソース	とりにく なまあげみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつなにんじん	ゆうがおほししいたけ きゃべつ いちご	あぶらふこんにやくはるさめ じゃがいも みずあめさとう	コンソメ ごまあぶら にぼしだしかつおだし しお	旬の食材である夕顔は、千厩町産のものを使っています。夕顔は、朝に花を咲かせる朝顔と違い、夕方に花を咲かせます。白くてきれいな花の様子は、大昔から美しい女性に例えられ、源氏物語にも登場しています。	607 808	26.4 32.7	19.1 23.2	1.9 2.6		
21 (金)			サンマの梅煮 きゅうりのピリ辛和え どさんこ汁	サンマ ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ きゅうり きゃべつ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	さとうみずあめ きゅうり しょうが じゃがいも	しょうゆ す しお ごま ごまあぶら バター こめあぶら	しょうゆ す しお とりがらスープ しょうゆ とうがらし にぼしだしかつおだし さけ	きゅうりは90%以上が水分でできているので、体の熱を下げる効果があります。食べると水分補給にもなるので、熱中症の予防にも役立ちます。また、カリウムも多く含まれているため、むくみを改善する効果もあります。	573 699	23.0 26.1	17.6 19.2	1.9 2.3	
24 (月)			こぎつねごはんの具 はるさめ春雨サラダ とん汁	とりにくあぶらあげ たまごとうふ ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース しょうが きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	てんさいとう はるさめさとう じゃがいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ す しょうゆ にぼしだしかつおだし さけ とうがらし	こぎつねごはんの具は、甘じょっぱく煮た油揚げを使った料理です。きつねは油揚げが好物だと伝えられていることから、この名前がつけました。今日は、こぎつねごはんの具をごはんにのせて食べてみましょう。	628 802	23.8 28.9	19.8 23.6	1.8 2.3	
25 (火)			てづくり手作りハンバーガーパーティ ブロッコリーとわかめのサラダ コーンスープ	ぶたにくとりにく おから とうにゅう わかめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	トマト ブロッコリーにんじん パセリにんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パンこ てんさいとうかたくりこ きゅうり じゃがいも	しお こしょう ナツメグ ソース ケチャップ ワイン ドレッシング オリーブオイル	パーティとは、ひき肉をうすく伸ばして焼いたものです。今日は調理員さんがひとつひとつ手作りしました。ハンバーガーパーティをパンにはさみ、ハンバーガーに仕上げてください。	589 733	28.4 35.3	23.9 29.3	2.6 3.5		
26 (水)			アジの梅塩こうじ焼き こめ米めんのサラダ にらとねぎのみそ汁 小学のみ：豆乳パンナコッタのいちごソース	アジ とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にらにんじん	うめ きゅうり たまねぎ ねぎ いちご	しおこうじ さけ こめめん さとう じゃがいも みずあめさとう	しおこうじ さけ ひやしラーメンスープ しょうゆ す にぼしだしかつおだし あぶら	みそや納豆などの大豆加工品は、栄養の面でもごはんと相性が良く、一緒に食べると足りない栄養素を補い合って栄養のバランスがよくなります。給食のごはんにはもちろん、朝ごはんにも、みそ汁を合わせて食べることがおすすめですよ！	600 704	24.5 29.6	13.6 14.0	2.1 2.7		
27 (木)			はるさめ春巻き さいいも ちゅうか 里芋の中華サラダ サンラータン	とりにく クラゲみそ たまごぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	はるさめこむぎこ てんぷん さいいも てんさいとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら ラーゆ ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ さけ オイスターソース とりだし さけ す しょうゆ こしょう	中華料理のサンラータンは、酸っぱくて辛いのが特徴のスープです。酸っぱさは疲れを取り、辛さは食欲を刺激してくれますので、しっかり食べて午後元気に過ごしましょう。	618 789	22.8 27.9	19.0 23.0	2.0 2.5	
28 (金)			とり肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ なまあげ生揚げと小松菜のみそ汁	とりにく ツナ なまあげみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつなにんじん	れんこんあかたまねぎ きゃべつ なめこ	さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ にぼしだしかつおだし	マーマレード しょうゆ しお ワイン しょうゆ こしょう にぼしだしかつおだし	2学期が始まってから数日がたちました。そろそろ疲れが出て、食欲がない人もいます。元気に過ごすためには、①水分をこまめにとる ②栄養バランスの良い食事をする ③十分な睡眠をとることが大切です。	607 772	26.8 36.2	18.7 20.0	1.6 2.4	
31 (月)			ツナオムレツ やさしい野菜たっぷりカレー フルーツゼリー	たまごツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリーにんじん	たまねぎ えだまめ なす しょうが にんにく りんご もも パインブルーベリー みかん	さとう じゃがいも さとう	だいすあぶら こめあぶら	しょうゆ しお す ナツメグ カレーこ カレールウ レモンかじゅう	8月31日(8・3・1)は野菜の日です。野菜には、病気の予防、皮ふを丈夫にする、おなかの調子を整えるなど、たくさんの大切な働きをする栄養が含まれています。	690 877	21.3 25.8	18.3 21.3	1.8 2.4	



8月使用予定の地場産食材

【一関市産】玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、小松菜、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、みそ
【岩手県産】きゃべつ、にんじん、ねぎ、もやし、切りごぼう、干し椎茸、パン、豆腐、生揚げ、とり肉、みそ

