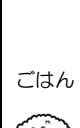


日曜	献立		お も な 材 料								調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)		
	主食	副食	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる										
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質										
1 (火)			チキンナゲット（ひとり2個）	とりにく				かぼちゃ	きゅうり	さとう	パン	しょうゆ しお チキンエキス さけ かつおエキス	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。特に、目やひふ、ねんまくの健康を守る働きのあるビタミンAが豊富に含まれています。また、皮が厚くてかたいので、栄養分を逃さず冬まで保存しておくことができます。	638	20.9	29.3	2.2	
			かぼちゃサラダ	だいすいんげんまめ てぼうまめ きんときまめ								ノンエッグ マヨネーズ	こしょう		771	24.0	34.0	2.8
			ミネストローネ	ベーコン				トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも マカロニ		オリーブ オイル	トマトスーブルウ					
2 (水)			とり肉のカラフル焼き	とりにく みそ				パプリカ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグ マヨネーズ	しお みりん こしょう	よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には消化を助ける成分が含まれているため、食べ物とよく混ぜることで消化されやすくなり、栄養素の吸収も高まります。	587	25.6	17.0	1.9
			ごもく五目きんぴら	さつまあげ だいす	くきわかめ			にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごはん	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん		746	34.6	17.7	2.6
			とうふ豆腐ときゃべつのみそ汁	とうふ みそ	わかめ			にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
3 (木)			ぶた肉と凍り豆腐のケチャップ煮	ぶたにく こおりとうふ				ピーマン トマト	たけのこ しょうが	かたくりこ てんさいとう		なだねあぶら	しょうゆ さけ ソース ワイン ケチャップ	凍り豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、全国で生産されているうちの9割は長野県で作られています。今日は長野県の学校給食で提供されている「ぶた肉と凍り豆腐のケチャップ煮」を取り入れました。	633	25.5	20.4	1.8
			なたね菜種和え	たまご				ほうれんそう フロッキー にんじん	きゃべつ	さとう	ごはん	ごめあぶら	す しょうゆ					
			だいこん大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ				にんじん	だいこん もやし えのきたけ ねぎ				にぼしだし かつおだし		803	31.7	24.4	2.3
4 (金)			アジの香味焼き	アジ					ねぎ しょうが にんにく	てんさいとう		ごまあぶら	しょうゆ	アジという名前は、味が良いということから名付けられたと言われていいます。特に夏場のアジは脂がのってうま味が増しています。体の疲れをとるビタミンB群も豊富なので、夏バテ解消におすすめです。	573	25.2	15.0	2.0
			マーボーなす	ぶたにく みそ					なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	てんさいとう かたくりこ	ごはん	ごめあぶら ごまあぶら	トウバンジャン テンメンジャン さけ とりだし しょうゆ		721	30.5	17.2	2.6
			ワンタンスープ					にら にんじん	たけのこ もやし きゃべつ しょうが ほししいだけ	ワンタン			ラーメンスープ こしょう					
7 (月)			さんしょく三色そばろ丼の具	とりにく たまご					えだまめ しょうが	てんさいとう		ごめあぶら	さけ みりん しょうゆ	豆腐や油揚げなどの大豆製品にもカルシウムが多く含まれています。その中でも特に生揚げは多く、成長期のお子さんにおすすめの食材です。給食では岩手県産のおいしい大豆で作られた生揚げを使っています。	601	27.3	18.8	1.9
			カミカミ和え	イカ	くきわかめ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごはん	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお		759	33.9	22.1	2.5
			なまめ生揚げとなめこのみそ汁	なまあげ みそ				こまつな にんじん	なめこ だいこん きゃべつ				にぼしだし かつおだし					
8 (火)			や焼き菓コロッケ							くり じゃがいも さつまいも パンこ さとう		なだねあぶら	しお	ラタトゥイユはフランスの家庭料理です。夏野菜をたっぷり入れて、コトコト煮込んで作ります。この料理は野菜そのもののおいしさを引き出すのがポイントです。夏野菜がちょっと苦手な人にも、ぜひ食べてもらいたいです。	615	21.9	26.0	2.6
			ラタトゥイユ	ベーコン				トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		パン	オリーブ オイル	ケチャップ コンソメ しょうゆ こしょう		789	26.7	32.7	3.4
			ミートボール入りクリームスープ	とりにく ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム			にんじん フロッキー	たまねぎ	じゃがいも パンこ ごめこ みずあめ			ルウ（乳入り） しお コンソメ しょうゆ みりん こしょう					
9 (水)			イワシのみそ煮	みそ	イワシ					さとう			しお	給食にはたくさんの食材が使われ、様々な料理も登場します。ぶたん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することで、舌にある味覚センサーを育てることができます。味覚センサー成長のために、少しずつでもチャレンジを続けましょう。	633	26.7	20.5	2.3
			ごしき五色納豆	なっとう ハム かつおぶし	チーズ				きゅうり だいこん				つゆ					
			きわにわん沢煮椀	ぶたにく				にんじん	だいこん ごぼう ほししいだけ たけのこ ねぎ	こんにやく			にぼしだし つゆ かつおだし しお しょうゆ さけ こしょう		797	32.7	24.2	3.1
			ひとくちピーチゼリー						もも	さとう みずあめ								
10 (木)			てづく手作り松風焼き	とりにく みそ					たまねぎ ほししいだけ	てんさいとう パンこ		ごま	さけ	イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐ伸ばし、足をそろえて床につけると、姿勢が良くなります。よい姿勢で食べるということは、食事マナーの基本です。近くの友達とお互いの姿勢を確認してみましょう。	620	26.0	20.3	1.7
			からし和え	かまぼこ				にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう	ごはん		しょうゆ からし					
			とん汁	ぶたにく とうふ みそ				にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	じゃがいも	ごまあぶら	ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ とうがらし		785	31.9	24.2	2.0
11 (金)			サバのピリ辛焼き	サバ					しょうが にんにく	てんさいとう			トウバンジャン しょうゆ さけ	手はこまめに洗うことが大切です。汚れがついていなくても、手には見えない細菌やウイルスがついていることがあります。石けんを使って手を洗い、細菌やウイルスを洗い流すことで、自分や周りの人を守ることができます。	657	24.8	24.3	1.9
			にく肉じゃが	ぶたにく				にんじん	たまねぎ ほししいだけ グリーンピース	じゃがいも こんにやく てんさいとう	ごはん	ごめあぶら	さけ みりん しょうゆ					
			わかめのすまし汁	とりにく とうふ	わかめ			にんじん	たけのこ ねぎ なめこ				にぼしだし つゆ しお しょうゆ さけ		828	30.2	28.7	2.7
			かわれよう（川小のみ） ひとくちピーチゼリー						もも	さとう みずあめ								



9月使用予定の地場産食材

【一関市産】じゃがいも、ほうれん草、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、トマト、なす、ピーマン
ねぎ、トマトピューレ、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ
【岩手県産】にんじん、もやし、切りごぼう、干し椎茸、パン、豆腐、生揚げ、とり肉、みそ





こんだて よていひょう

【目標】
食^{しょく}事^じと運^{うん}動^{どう}のかかわりについて知^しろ^ろう



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。

一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	こんだて 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)	食塩相当量 (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				小学校					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			中学校					
				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								
14 (月)			いわて純情メンチカツ 磯和え ごもく五目うどん	ぶたにく ぶたにく	 のり	ぎゆうにゆう	 にんじん	たまねぎ き야べつ もやし	パンこさとうこむぎこ さとう	 ごはん	ウスターソースしお しょうゆ にぼしだし つゆ さけ しょうゆ とうがらし	660 784	20.2 23.2	23.5 24.1	2.0 2.6		
15 (火)			チリコンカン きりぼしだいこん切干大根のサラダ クラムチャウダー	ぶたにく だいす ツナ あさり いんげんまめ	 ぎゆうにゆう クリーム	ぎゆうにゆう	トマトパセリ にんじん	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり	てんさいとう さとう	 パン	オリーブオイル こめあぶら オリーブオイル	チリパウダー ワイン コンソメ ケチャップ ソース す しょうゆ ルウ（乳入り） コンソメ こしょう	616 766	28.3 34.9	26.3 32.0	2.6 3.4	
16 (水)			たてが もりこうげんぶた館ヶ森高原豚のトンテキソース やさしい野菜のごま酢和え もやしと小松菜のみそ汁 （小学校のみ）オレンジ	ぶたにく なまあげ みそ	 くきわかめ わかめ	ぎゆうにゆう	 にんじん	しょうが にんにく き야べつ きゅうり	てんさいとう さとう	 ごはん	 ごま にぼしだし かつおだし	オイスターソース さけ こしょう しょうゆ みりん す しょうゆ	トンテキは、三重県四日市市発祥の料理で、厚切りの豚肉をソテーし、にんにくの入った濃いめのタレをたっぷりからめたものです。料理名は、豚の「トン」とステーキの「テキ」を組み合わせてつけられたそうです。	597 740	24.5 29.9	20.0 23.1	1.7 2.5
17 (木)			や焼きししゃも（ひとり2尾） インド煮 はっと汁 （中学校のみ）オレンジ	 ぶたにく さつまあげ とりにく	ししゃも 	ぎゆうにゆう	 にんじん	 たまねぎ	 こんにゃく じゃがいも てんさいとう	 ごはん	 こめあぶら にぼしだし しお さけ しょうゆ つゆ とうがらし	 さけ カレーこ コンソメ ソース ケチャップ オイスターソース とりだし さけ こしょう しょうゆ なしかじゅう	インド煮は栃木県内の学校給食から生まれたカレー風味の煮物料理です。子どもたちにもあまり好まれなかった煮物を、おいしく食べてもらいたいという思いから考えられました。学校給食に関わる多くの方は、みなさんの笑顔のために工夫をしながら毎日がんばっています。	599 749	23.7 27.3	15.6 16.6	2.1 2.6
18 (金)			てづくり なたつやさい手作り夏野菜しゅうまい れいめん冷麺サラダ とうふ ちゅうかに豆腐の中華煮 ふじちゅう（藤中のみ）梨ゼリー	ぶたにく とりにく ほたて ぶたにく とうふ かまぼこ	 	ぎゆうにゆう	 パプリカ にら にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが ほししいたけ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ こめめん さとう かたくりこ さとう	 ごはん こめあぶら	こめあぶら ごま こめあぶら なしかじゅう	ちゅうかスープ こしょう さけ しょうゆ ひやしラーメンスープ しょうゆ す オイスターソース とりだし さけ こしょう しょうゆ	ひとつのものを食べる「ばっかり食べ」をして食べ残すと、栄養がかたよりやすくなります。食事は、「ばっかり」ではなく、ごはん、汁物、おかずと三角形を描くように順番に少しずつ口にする「三角食べ」をすると栄養がかたよりにくくなり、美味しさも増します。	612 773	23.0 27.9	16.0 18.5	2.0 2.3
24 (木)			サンマの竜田揚げ はるさめ春雨サラダ しらたまじる白玉汁 なし梨ゼリー	サンマ たまご とりにく	 	ぎゆうにゆう	 にんじん こまつな にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう はるさめ さとう もち さとう	 ごはん ごま こめあぶら	なだねあぶら ごま こめあぶら にぼしだし しお しょうゆ つゆ なしかじゅう	しょうゆ みりん す しょうゆ にぼしだし しお しょうゆ つゆ なしかじゅう	あき ぎょうじ秋の行事といえは、十五夜の「お月見」があります。季節の野菜や果物、月見だんごなどをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。昔から秋の行事として親しまれてきました。今年の十五夜は明日です。きれいな月が見られるといいですね。	636 814	20.1 24.5	20.7 25.0	1.8 2.3
25 (金)			とり肉のバーベキューソース シャキシャキサラダ かき玉汁	とりにく ツナ たまご とうふ	 わかめ	ぎゆうにゆう	 にんじん にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	てんさいとう じゃがいも さとう かたくりこ	 ごはん ごはん	 ごま こめあぶら にぼしだし つゆ しお しょうゆ	しょうゆ さけ しお こしょう す しょうゆ こしょう にぼしだし つゆ しお しょうゆ	じゃがいもを使った料理はたくさんあります。肉じゃが、カレー、おつゆ、コロッケ、ポテトサラダ。様々な料理に使われるじゃがいもには、体の免疫力を高めてくれるビタミンCもたくさん入っています。	594 745	25.2 30.6	18.1 20.9	2.0 2.8
28 (月)			て しゃ 照り焼きつくね きゅうりのあまず 甘酢和え どさんこ汁	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ひじき わかめ 	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり き야べつ たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	さとう こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	 ごはん ごま こめあぶら バター こめあぶら	 ごま こめあぶら にぼしだし かつおだし さけ とうがらし	さけ みりん しょうゆ しお こしょう す しょうゆ にぼしだし かつおだし さけ とうがらし	あさ朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝早起きが大切です。一日を楽しく元気に過ごすためにも、今日は早く寝て、明日は少し早起きして、ゆっくり味わって朝ごはんを食べましょう。	601 756	22.1 26.9	19.0 22.0	1.9 2.6
29 (火)			オムレツのミートソースがけ フレンチサラダ コーンポタージュ	たまご ぶたにく いんげんまめ	 ぎゆうにゆう クリーム	ぎゆうにゆう	 フロccoliー にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく き야べつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	さとう かたくりこ さとう じゃがいも	 パン オリーブオイル	こめあぶら こめあぶら オリーブオイル	ケチャップ す ソース しお す しお こしょう ルウ（乳入り） コンソメ しお	たまごには、体をつくるたんぱく質や血液をつくる鉄分、他の栄養素の働きを助けるビタミンAやB群など、たくさんの栄養が含まれています。ただし、ビタミンCや食物せんいは含まれていないので、野菜のおかずもしっかり食べましょう。	588 737	23.9 29.3	23.0 27.9	2.4 3.2
30 (金)			チキンキーマカレー ポテトサラダ ABCスープ	とりにく だいすミート ツナ ベーコン	 	ぎゆうにゆう	トマトピーマン フロccoliー にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ き야べつ	 じゃがいも マカロニ	 ごはん ごま ノンエッグ マヨネーズ	こめあぶら にぼしだし かつおだし さけ とうがらし マスタード しお コンソメ しょうゆ こしょう	カレールウ ワイン カレーこ マスタード しお コンソメ しょうゆ こしょう	きょう今日の「チキンキーマカレー」は、昨年度の給食レシピコンテスト応募作品（室根小当時4年生）です。レシピを考えた児童自身に苦手なナスを、おいしく食べられるように切り方を工夫したメニューです。	637 811	22.5 27.7	19.4 23.2	1.9 2.4