



令和7年度

NO. 1

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

# 8月 学校給食献立表

【今月の目標】

食生活を見直そう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
21 (木)	主菜(しゅさい)	豚丼	ぶた肉 だいずみそ	ピーマン いんげん	たまねぎ れんこん りんご	はるさめ	なたね油	さけ しおこうじ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中も食事をしっかりとって、元気に過ごすごことができましたか。2学期は夏、秋、冬と季節が移り、旬の食材も季節ごとに変わっていきます。8月は油ふや様々な夏野菜が登場しますので、どうぞお楽しみに。	小学校				
	副菜(ふくさい)	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	こめ	しょうゆ			595	24.2	18.2	2.0	
	副菜(汁)-(しる)-	とりにく	にんじん	ゆうがお たまねぎ ほししいたけ ねぎ			ごま油	とりがらだし しょうゆ つゆ こしょう		中学校				
	そのた(デザートなど)									753	29.7	21.5	2.5	
22 (金)	主菜(しゅさい)	北海道ポテトコロケ	かつおぶし	にんじん	きゅうり だいこん ふくじんづけ	じゃがいも こむぎこ パンこ	こめ油	しお	今日は夏野菜の元気パワーをたっぷりつめこんだ、「夏野菜カレー」です。2学期が始まったばかりで調子が悪いと感じている人も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、少しずつ体を慣らしていきましょう。暑さには負けないようにがんばっている自分の体を応援する気持ちで、もりもり食べられるといいですね。	小学校				
	副菜(ふくさい)	福神あえ	かつおぶし	にんじん	きゅうり だいこん ふくじんづけ	こめ				680	21.9	20.1	2.4	
	副菜(汁)-(しる)-	夏野菜カレー	とり肉 ぶたレバー とうにゅう いんげんまめ	トマト ピーマン かぼちゃ パプリカ	たまねぎ なす りんご とうもろこし	こめ	こめ油	カレーこ さけ しおこうじ カレールウ ソース		中学校				
	そのた(デザートなど)									831	26.5	22.0	2.9	
25 (月)	主菜(しゅさい)	千草焼き	たまご	ほうれんそう にんじん	しいたけ	じゃがいも	こめ油	しお	今日は人気メニューの「キムたく納豆」です。栄養豊富な納豆に、ひき肉やひじき、ほうれん草などの野菜と、かつお節のうま味、たくあん、の歯ごたえ、キムチのピリ辛が一緒になったごはんが進む味になっています。よくかんで味わっていただきましょう。	小学校				
	副菜(ふくさい)	キムたく納豆	なっとう とうり肉 かつおぶし	ひじき	ほうれんそう にんじん	こめ	なたね油	しおこうじ さけ つゆ		658	25.3	22.6	1.5	
	副菜(汁)-(しる)-	どさんこ汁	ぶた肉 みそ とうふ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	じゃがいも	だいたバター	にぼしだし さけ しおこうじ とうがらし		中学校				
	そのた(デザートなど)	ミニトマト(小1こ、中2こ)		ミニトマト						822	30.9	26.6	1.8	
26 (火)	主菜(しゅさい)	とうふハンバーグトマトソース	とうふ とり肉	トマト	たまねぎ	かたくりこ さとう	こめ油	コンソメ	今日は旬のかぼちゃを使ったポタージュです。みなさんはどうして「かぼちゃ」と呼ぶか知っていますか。かぼちゃは16世紀ごろにポルトガル人によってカンボジアのおいしい瓜として日本に伝えられました。「カンボジアからきた瓜」ということから「カボチャ瓜」と呼ばれ、いつのまにか「瓜」がとれて「かぼちゃ」となったそうです。	小学校				
	副菜(ふくさい)	ジャーマンポテト	ベーコン	ピーマン いんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	しお こしょう コンソメ		634	24.8	21.1	3.2	
	副菜(汁)-(しる)-	かぼちゃポタージュ	いんげんまめ とうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ			とりがらだし ホワイトルウ ポタージュルウ こしょう		中学校				
	そのた(デザートなど)									847	32.3	25.8	4.3	
27 (水)	主菜(しゅさい)	春巻き	ぶた肉	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう はるさめ	こめ油	しょうゆ しお	みなさんは食べるときの自分のくせを意識したことがありますか。自分で気づきにくいですが、いつも右側だけかいていたり、あまりかまわずに飲みこんでしまうなど、無意識にしていることがあるかもしれません。自分のくせを知って、右側で10回かんだら、左側で10回というように、食べものを口の中全体でよくかんで食べるようにしましょう。	小学校				
	副菜(ふくさい)	ポテトサラダ	まぐろ	にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	す しお こしょう		676	20.4	25.4	1.8	
	副菜(汁)-(しる)-	キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	かんてん にんじん いら	だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ	こめ	ごま油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ とりがらだし		中学校				
	そのた(デザートなど)									876	24.8	32.3	2.3	
28 (木)	主菜(しゅさい)	棒ぎょうざ	ぶた肉 とり肉	いら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ	なたね油	しょうゆ しお	ピーマンチャンプルーは2023年のレシピコンテストで大賞に選ばれたメニューです。一関市が県内でもトップクラスの生産量を誇るピーマンやなす、トマトをごはんにあい合わせおいしく味わいました。今が旬のピーマンにはビタミンCがたっぷりです。	小学校				
	副菜(ふくさい)	ピーマンチャンプルー	たまご あぶらあげ かつおぶし	ピーマン トマト	なす にんにく	あぶらふ	なたね油	しょうゆ しお こしょう つゆ とりがらだし		690	28.8	21.2	2.5	
	副菜(汁)-(しる)-	長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか ほうたて ちくわ かまぼこ とうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ	ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし かき油		中学校				
	そのた(デザートなど)									849	34.8	23.9	2.8	
29 (金)	主菜(しゅさい)	三陸産いわしのしょうがが煮	いわし		しょうが	さとう		しょうゆ	学校給食レシピコンテスト2024 給食でこれを食べたい部門大賞 『ピリ辛サンラータン』 ひがし野原(当時)の菅原琉生さんが考えた献立です。夏の暑いときはさっぱりと、冬の寒いときはほかほかになれる、いつでもおいしく食べられるように工夫しました。	小学校				
	副菜(ふくさい)	ゆうがおとり肉の煮物	とり肉		ゆうがお きりぼしだいこん	あぶらふ てんさいとう はるさめ	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ つゆ		645	26.7	17.1	2.1	
	副菜(汁)-(しる)-	ピリ辛サンラータン	たまご ぶた肉	わかめ	しいたけ えのきたけ ねぎ	かたくりこ	ごま油 ラー油	さけ しおこうじ とりがらだし しょうゆ す		中学校				
	そのた(デザートなど)	シークワーサーゼリー				シークワーサーゼリー				803	32.6	20.1	2.7	

☆☆☆ 今月の地場産品【岩手県産、一関市産】☆☆☆

岩手県産…パン、ぶた肉、だいず、白菜キムチ、干し椎茸、マッシュルーム、もやし

一関市産…米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、トマト、ミニトマト、

8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

ビタミンCの効果

