

# 7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。

一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 <small>※○印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	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)	脂質 (g)
		1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			小学校	中学校
1 火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳				パン		これらの時期は、気温や湿度も高くなり、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分やバランスのよい食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。	613 kcal 26.4 g 24.2 g 3.3 g	775 kcal 32.6 g 30.6 g 4.0 g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	たまご 玉ねぎ にんにく		しょうゆ 白ワイン				
	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				
	肉だんごスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ いんげん しめじ	パン粉 片栗粉 砂糖	あぶら油				
	オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				オレンジ						
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		みなさんは、朝ごはんを食べてきましたか。朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだり、味わったり、脳が刺激されます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がります。全体が自覚めまします。朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えましょう。	628 kcal 26.7 g 21.8 g 1.9 g	792 kcal 32.2 g 25.9 g 2.5 g	
	ブリの照り焼き	ブリ			しょうが 生姜	まとう 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒  mirin				
	切り干し大根の炒め煮	あぶら油 揚げ		小松菜 にんじん	切り干し大根 半し椎茸	まとう 砂糖	あぶら油				
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ						
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		未熟なえんどう豆の種の部分をグリンスピースといいます。冷凍食品は1年中ありますが、旬は春から初夏です。料理の中に入ると、彩りがよくなりますね。	594 kcal 23.6 g 19.7 g 1.5 g	753 kcal 29.0 g 23.1 g 2.1 g	
	セルフ豚丼の具	豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	しらたき 白滝 砂糖	あぶら油				
	キャベツのごまサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	まとう 砂糖	ごま マヨネーズ (顔なし)				
	めかぶスープ	豆腐 油揚げ	めかぶ		キャベツ 玉ねぎ えのきだけ						
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		私たち人間の体は、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、しっかりと食べましょう。	609 kcal 19.2 g 17.9 g 1.6 g	770 kcal 22.8 g 21.0 g 2.0 g	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまご 玉ねぎ	じゃが芋 白滝 砂糖	あぶら油				
	ひじきの中華和え			ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ 切り干し大根	まとう 砂糖				
	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ						
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ						
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		7月7日は七夕です。中国から伝わったお祭りですが、日本では平安時代のころから行われてきました。ささ飾りや願い事を書いた短冊、お供え物もあつたそうです。給食では、星の形をしたメニューが登場します。	586 kcal 24.9 g 13.6 g 2.1 g	745 kcal 27.2 g 16.0 g 2.6 g	
	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまご 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜	まとう 砂糖	しょうゆ 塩 mirin トマトピューレ レモン汁				
	春雨サラダ			こんにゃく ほうれん草	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油				
	卵麺とろみ汁	卵 (種) 油揚げ			なめこ えのきだけ 白菜 半し椎茸 ねぎ	まとう 小麦粉	しょうゆ 酒 塩 かつおだし				
	七夕デザート		寒天		レモン ぶどう みかん	まとう 砂糖					
8 火	コッパパン ジョア		ジョア			パン		レモンは、インド原産の柑橘類です。アメリカ、イタリア、スペイン等で多く栽培されています。レモンは体の調子を整え、免疫力を高めてくれるビタミンCを多く含み、疲れをとる働きのあるクエン酸も含まれます。	596 kcal 24.9 g 18.8 g 2.8 g	768 kcal 28.6 g 24.3 g 3.4 g	
	ささみレモンフライ	鶏肉 みそ			たまご 玉ねぎ レモン	パン粉 片栗粉 米粉	あぶら油				
	ポテトサラダ			にんじん	もやし とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ (顔なし)				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	たまご 玉ねぎ 大根 にんにく	マカロニ	あぶら油				
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか。朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかりと食べて、体と頭にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。	621 kcal 24.0 g 18.4 g 2.3 g	797 kcal 30.9 g 22.4 g 3.1 g	
	たまごや卵焼き	たまご 卵				まとう 砂糖	あぶら油				
	つぼ漬け和え		こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ もやし		ごま				
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		豆腐は中国で生まれた食べ物です。日本には奈良時代に伝わったとされています。初めはお坊さんだけが食べていましたが、江戸時代になって庶民の間にも広がりました。	629 kcal 23.6 g 22.3 g 2.0 g	815 kcal 29.4 g 28.1 g 2.8 g	
	野菜たっぷりシュウマイ	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 塩				
	ビビンバ炒め	豚肉 卵		ほうれん草 にんじん	もやし しんじけ	まとう 砂糖	ごま油				
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		卵には、体をつくるたんぱく質の他にビタミンAやビタミンB、そして鉄も含まれています。その栄養から、卵は昔、病気の人が食べられる貴重な食品だったそうです。	618 kcal 27.1 g 17.0 g 2.0 g	805 kcal 35.4 g 20.2 g 2.7 g	
	あかうお赤魚のピリ辛焼き	あかうお 赤魚			しょうが 生姜 にんにく		ごま ごま油				
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまご 半し椎茸	じゃが芋 つきこん	あぶら油				
	わかめ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	チンゲン菜 にんじん	だいこん 大根 ねぎ						
11 金	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)					バナナ					

※献立は都合により変更する場合があります。



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。

—関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	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)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
14月	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、よくかんで食べることを意識していますか。よくかんで食べると、唾液がよく出るので、消化を助けたり、虫歯の予防にもなります。意識してよくかんで食べてみましょう。	601 kcal 22.9 g 17.1 g 1.8 g	773 kcal 28.8 g 20.2 g 2.3 g
	カツオカツ	かつお大豆		玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩				
	こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 しょう			
	豚汁	豚肉(豆腐みそ)		にんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 つきこん	あぶら油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
15火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			今日は、お米で作った米麺をサラダにしました。米麺は、白く透き通っていて、つるつるしているのが特徴です。お米で作られる麺の仲間には、中国のビーフンやベトナムのフォー等があります。今日の米麺は、岩手のお米を使って作っています。	615 kcal 26.5 g 24.0 g 2.8 g	793 kcal 34.2 g 30.1 g 3.7 g
	スパイシーチキン		鶏肉		にんにく	砂糖	ケチャップ ソース カレー粉 塩 しょう				
	米麺サラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ(きゅうり)	こめめん 米麺	マヨネーズ(鰹なし)	塩 しょう			
	卵スープ	卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ねぎのきだけ	かたひこ 片栗粉	しょうゆ 酒 鶏だし スーフストック				
バナナ(一関小のみ)				バナナ							
16水	ごはん 牛乳		牛乳			米			いちのせき なつ おおしゅうかく 一関で夏に多く収穫されている野菜が種類あります。「トマト」「ミニトマト」「きゅうり」「ピーマン」そして「なす」です。一関の美味しい野菜を味わってみてください。	641 kcal 24.3 g 22.7 g 1.9 g	810 kcal 30.0 g 27.2 g 2.7 g
	麻婆なす	豚肉		ピーマン たら たら にんじん	なす 玉ねぎ 生姜 にんにく	かたひこ 片栗粉 砂糖	あぶら油	麻婆ソース 酒 しょうゆ			
	わかめサラダ	ささみフレーク	わかめ		キャベツ(きゅうり)	とうもろこし		梅じそドレッシング			
	豆乳春雨スープ	鶏肉(豆腐みそ)		チンゲン菜 にんじん	もやし ねぎ	春雨	ごま油 ラー油	めんつゆ しょうゆ スーフストック			
17木	ごはん 牛乳		牛乳			米			はっと汁は、小麦粉に水を入れてよく練り、薄くのぼした生地をゆで、よく絞った小麦粉料理の一つで、東北地方に伝わる郷土料理です。地域によってすいとん、ひつつま、とつてなげなどの料理名で呼んでいる所もあります。	609 kcal 27.5 g 15.8 g 1.9 g	776 kcal 34.5 g 18.3 g 2.4 g
	ピーマンの肉詰め	豚肉 鶏		ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	ケチャップ 塩 酒 ソース しょう				
	納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ		しょうゆ めんつゆ				
	はっと汁	鶏肉(油揚げ)		にんじん	だいこん 大根 しょうゆ しめじ ねぎのきだけ ねぎ	小麦粉 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし				
18金	ごはん 牛乳		牛乳			米			もうすぐ夏休みです。日差しが強く、気温も高くなると熱中症や夏バてが心配です。こまめな水分補給やバランスの良い食事をこころがけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。	617 kcal 29.1 g 17.9 g 1.9 g	kcal g g
	なすのミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	なす 玉ねぎ エリンギ にんにく		あぶら油	パサパサパサ パサパサ 赤ワイン ケチャップ しょう			
	ビーンズサラダ	大豆 穀物		にんじん	キャベツ(きゅうり)	きょうとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢 塩 しょう			
	きのこマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	白滝(しめじ) ねぎのきだけ だいこん 大根	マロニー	しょうゆ しょうゆ スーフストック				

※献立は都合により変更する場合があります。

7月使用予定の【一関市産】きゅうり キャベツ 小松菜 しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 トマト なす ほうれん草 たら なめこ 米 牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ  
【岩手県産】にんじん 大根 パン 大豆 豚肉 米麺

## 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特にきをつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

### 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。

### 3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、干しえび、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。