

8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
ご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立名 <small>※O印のものは、一関産を使用予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			2学期の給食が始まりました。暑い日が続きますが、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、早寝・早起きを心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。	kcal 834 kcal たんぱく質 (g) 33.3 g 脂質 (g) 24.6 g 食塩相当量 (g) 2.8 g	
	コーンしゅうまい	豚肉			とうもろこし 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩			
	もやしのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にら	ねぎ しょうが しょうゆ しょう油	砂糖 片栗粉	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏だし 麻婆豆腐の素 スーフストック			
	オレンジ				オレンジ						
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			チーズは、牛乳から作ることができ、100gのチーズをつくるために必要な牛乳の量は1kgになります。牛乳の栄養成分がたっぷり詰まっています。すぐれたカルシウムの供給源のひとつです。	653 kcal 30.2 g 14.7 g 1.8 g	
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ				しょうゆ 酒 みりん			
	かりぼりしそ	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 れんこん 生姜	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 しょうが しめじ ねぎ	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし			
	冷凍みかん (一関東中・舞川中のみ)				みかん						
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだり、味わったりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べて、1日の生活リズムを整えましょう。	610 kcal 19.5 g 19.0 g 1.8 g	
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ ケチャップ 塩			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	豆腐と春雨のすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 えのき ねぎ	春雨		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、夏野菜がたっぷり入ったカレーです。夏野菜は水分が多いので、体内の余分な熱を冷まし調整してくれる働きがあります。また、水分・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、汗で失ったものを補給することもできます。	636 kcal 22.7 g 20.3 g 2.1 g	
	トマトオムレツ	卵 鶏肉			玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	ケチャップ 塩			
	グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢			
26 火	背割りコッパン 牛乳		牛乳			米			トマトは生で食べたり、焼いたり、煮込んだりと様々な料理に使われます。トマトには、昆布など日本の伝統的なだしのもと成分のグルタミン酸が含まれているので、トマトを加えることで、味がコクが出て料理がおいしくなります。	609 kcal 28.4 g 25.3 g 2.7 g	
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		あぶら油	ソース ケチャップ 赤ワイン 塩 コンソメ こしょう			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)	酢 塩 こしょう			
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			牛乳には、私たちの成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。特にカルシウムは、骨や歯などを作るものになり、成長期にしっかりと体を育てるためには欠かせない栄養素です。	645 kcal 21.1 g 24.2 g 1.5 g	
	さんまの竜田揚げ	さんま			生姜	砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん			
	わかめサラダ	ささみ フレーク	わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢			
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 しょうが しょうゆ しょう油	しらたき 白滝		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食でもよく登場する小松菜は、ビタミンだけでなく、カルシウムや鉄などもたくさん含まれています。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体へよく吸収されるので、キノコなどと一緒にとるといいですね。	581 kcal 24.5 g 16.6 g 1.5 g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし しょうが しょう油		あぶら油	しょうゆ 酒 鶏だし 焼き肉のタレ			
	ひじきの中華あえ			ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ 切り大根	砂糖	ごま ごま油			
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			じゃが芋は、カレーやサラダにしてもおいしいですが、肉じゃがも人気です。じゃが芋には、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。8月は一関でとれたじゃが芋を使っています。味わって食べてみてくださいね。	606 kcal 27.4 g 15.4 g 1.8 g	
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 みそ			ねぎ	砂糖		みりん 酒			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒			
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ えのき だし			煮干しだし			
冷凍みかん (一関小のみ)				みかん							

※献立は都合により変更する場合があります。

8月使用予定の
地場食材

【一関市産】 きゅうり キャベツ 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 なす ねぎ ピーマン 米 牛乳 鶏肉 豆腐 味噌
【岩手県産】 大根 にんじん パン 大豆 豚肉 鶏肉