

9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。

— 関市真滝学校給食センター —

日 曜	献立名 <small>※〇印のものは、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)		
		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもと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			たんぱく質	脂質	
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米			まだまだ暑い日が続いています	596 kcal 19.7 g 18.9 g 1.6 g	768 kcal 24.7 g 22.6 g 1.9 g	
	カツオカツ	カツオ 大豆			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩	が、毎日を元気に過ごすには、早起			
	キャベツのごまドレッシングサラダ			小松菜 人参	キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ (備なし)	しょうゆ	き、早寝をして、3食しっかり食べ			
	なめこ汁	豆腐 味噌		人参	なめこ 玉ねぎ 大根			しょうゆ	て、生活リズムを整えることが大切			
☆弥栄小希望給食☆		～メッセージ～ 好きな献立を集めて、栄養バランスを考えながら作成しました。										
2火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食は、弥栄小学校の希望	640 kcal 27.6 g 25.0 g 2.8 g	787 kcal 35.1 g 30.0 g 3.6 g	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒	給食です。赤・黄・緑の食品をバラ			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ フレーク		ブロッコリー 人参	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	ンス長く組み合わせた、献立になっ			
	ABCスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ しめじ	マカロニ	じゃが芋	しょうゆ	ています。よくかんで、おいしくい			
	いちごクレープ	豆乳 大豆粉			いちご	米粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ	ただきましよう。第一希望に揚げパ			
3水	ごはん 牛乳		牛乳			米			わかめは、ミネラルやカルシウム	649 kcal 25.8 g 14.9 g 2.2 g	808 kcal 31.4 g 17.4 g 2.6 g	
	米粉グラタン	鶏肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ	米粉 パン粉	バター	塩 こしょう	が豊富で、ビタミン類も多く含まれ			
	わかめとコーンのサラダ	わかめ		人参	きゅうり キャベツ とうもろこし			青じそドレッシング	ているので、海の野菜と呼ばれるこ			
	肉だんごスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ 白菜	パン粉 片栗粉 砂糖	あぶら油	コンソメ しょうゆ	ともあります。ミネラルやカルシウ			
	バナナ (滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				バナナ			みりん 塩 こしょう	ムは体の成長に不可欠な栄養素で			
4木	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のかりほりあえに入っている	612 kcal 28.3 g 17.3 g 1.7 g	780 kcal 20.0 g 2.1 g	
	五目卵焼き	鶏肉	ひじき	人参	玉ねぎ ねぎ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒	枝豆は、さらに成長すると大豆にな			
	かりほりあえ	大豆		人参	キャベツ とうもろこし	砂糖		しょうゆ	ります。枝豆には、たんぱく質・カル			
	はっと汁	鶏肉		人参	玉ねぎ 白菜	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒	シウム他に大豆にはないビタミン			
5金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、調味料に関するクイズで	590 kcal 26.7 g 17.2 g 1.9 g	761 kcal 34.5 g 20.5 g 2.5 g	
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			にんにく 生姜		ごま油	しょうゆ 酒	す。中国語で「ジャンヨー」、フラ			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉ねぎ 手榴萱	じゃが芋 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒	ンス語で「ソース・ドゥ・ソジャ」			
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			インドネシアでは「ケチャップ」と	635 kcal 26.5 g 22.5 g 1.7 g	805 kcal 32.4 g 26.5 g 2.4 g	
	鯖のレモン生姜煮	鯖			しょうが 生姜			しょうゆ 酒	呼ばれる調味料は何でしょう。答え			
	なめ草和え		ほうれん草 人参		キャベツ もやし えのき	砂糖		しょうゆ つゆ	はしょうゆです。海外でもしょうゆ			
9火	☆2024レシコンテストA部門大賞献立	☆大東小学校の当時6年生が考えたレシピチキンのトマトクリーム煮です。地産産食材を2種類 (なす・トマト) 使っています。								今日は給食の「チキンのトマトク	612 kcal 27.0 g 19.9 g 2.8 g	766 kcal 33.6 g 24.8 g 3.5 g
	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			リームソース」は、昨年度のレシピ			
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		砂糖 片栗粉	あぶら油	塩 こしょう 酢	コンテストの地産地消部門で大賞			
	チキンのトマトクリームソース	鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ なす しめじ	砂糖	あぶら油	コンソメ こしょう	なった料理です。工夫した点は、野			
	きのこマロニーのスープ	ウインナー		人参	白菜 えのき 大根	マロニー		しょうゆ こしょう	菜を小さく切って食べやすくした所			
バナナ (一関小・南小のみ)				バナナ			スープストック	と、牛乳を少し入れて酸味をおさえ				
10水	☆舞川小希望給食☆	～メッセージ～ ごはんがすすむような、おかずを中心に考えました。一関で有名な鶏肉が主菜です。おかずと一緒にごはんをしっかりと食べて、パワー (元気) を出しましょう。								今日の給食は、舞川小学校の希望	677 kcal 31.0 g 16.7 g 2.2 g	838 kcal 38.0 g 19.4 g 3.1 g
	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食です。地元食材と人気のメ			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			いよかん なつみかん ゆず	砂糖		しょうゆ 酒	ニューをバランスよく組み合わせ			
	かみかみあえ	いか		人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	て、食欲をアップしてくれる献立に			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら 人参	玉ねぎ ねぎ 手榴萱	砂糖 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒	なっています。しっかりと食べて、			

※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。

—関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※O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			たんぱく質	脂質
11木	ごはん 牛乳		O牛乳				O米		だんしゃく、メイクイン、インカのめざめ、ペニアカリ、トウヤ、全部じゃが芋の品種になります。	695 kcal	880 kcal
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく		小麦粉 なたね油	しょうゆ 塩	品種によって芋や花の色もそれぞれです。給食では、主にだんしゃくを使いますがメイクインやトウヤも登場します。	24.2 g	31.0 g
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ(きゅうり)		さとう 砂糖	あぶら油		23.4 g	29.7 g
	ポークカレー	豚肉		Oピーマン	にんじん	たまねぎ	にんにく	Oじゃが芋		2.1 g	2.7 g
12金	ごはん 牛乳		O牛乳				O米		お米はでき上がるまでに、88回もの手間をかけて作られると言われています。農家の人が長い時間をかけて一生懸命作ってくれたものです。感謝の気持ちを忘れないで、大切に食べたいですね。	631 kcal	762 kcal
	いわしの生姜煮	いわし				しょうが	さとう 砂糖	しょうゆ 味付		28.8 g	32.8 g
	五目きんぴら	豚肉	きんぴら	Oピーマン	にんじん	ごぼう 干天蓼	しらたき とうもろこし	あぶら油		17.7 g	19.1 g
	めかぶ汁	O豆腐	めかぶ	にんじん	だいこん	大根(ねぎ)		Oじゃが芋		2.1 g	2.6 g
16火	テーブルロールパン 牛乳		O牛乳				パン		いちのせきなつおおと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。	626 kcal	kcal
	白身魚フライ	ホキ	大豆粉				小麦粉 なたね油	塩麴		25.6 g	g
	大根サラダ	ささみ	わかめ	にんじん	大根(きゅうり)		さとう 砂糖	しょうゆ 酢		26.4 g	g
	ミネストローネ	ベーコン	大豆	Oトマト	にんじん	キャベツ(たまねぎ)	にんにく	マカロニ	あぶら油	2.9 g	g
17水	ごはん 牛乳		O牛乳				O米		成長期には体に必要とする血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。貧血では、意切れやめまい、疲れやすいなどの症状がでます。そのため日頃の食生活がとても大切です。レバーやあさり、大豆や野菜を組み合わせ食べてみましょう。	643 kcal	813 kcal
	おからキッシュ	おから	ベーコン	チーズ	小松菜	たまねぎ		あぶら油	コンソメ 塩	25.1 g	31.1 g
	レモンサラダ				キャベツ	きゅうり	とうもろこし	さとう 砂糖	ごま	21.7 g	26.2 g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ(たまねぎ)	しめじ		Oじゃが芋	コンソメ 塩	2.0 g	2.6 g
18木	ごはん 牛乳		O牛乳				O米		みなさんは、朝ごはんを食べてから学校に来ていますか。朝からだるい、集中力がないという人いませんか。朝ごはんを食べると脳が刺激をうけ、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。朝ごはんを食べて、1日の生活リズムを整えましょう。	608 kcal	772 kcal
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉	みそ	チーズ	パセリ			しょうゆ	酒	32.3 g	39.8 g
	じゃが芋の塩麴炒め	鶏肉		Oピーマン	にんじん		Oじゃが芋	白滝	あぶら油	13.8 g	15.5 g
	みぞれ汁	豆腐		小松菜	にんじん	だいこん	なめこ	かたくり粉	しょうゆ	1.6 g	2.0 g
	オレンジ(南小・滝沢小・弥栄小・東中・舞川中のみ)					オレンジ					

※献立は都合により変更する場合があります。

9使用予定の
地場食材

【一関市産】きゅうり 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 トマト なす なめこ ねぎ ピーマン 米 牛乳 鶏肉 おから みそ
【岩手県産】キャベツ にんじん りんご パン 大豆 豚肉 鶏肉

給食レシピコンテスト2024大賞作品

昨年実施した給食レシピコンテストで、大賞を受賞した作品を紹介します。今月の給食で提供予定です。

☆地産地消部門「チキンのトマトクリームソース」☆ 大東小学校 6年生(当時)の作品

【材料】4人分

- ・とりもも肉 2枚
- ・玉ねぎ 2個
- ・しめじ 1袋
- ・なす 1本
- ・トマト 4個
- ・コンソメ 2個
- ・さとう 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・牛乳 大さじ1

【作り方】

- ①とり肉に塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎ、なす、トマトをざくざりにする。
- ③しめじ、②(トマトはつぶしながら)を炒める。
- ④コンソメとさとうを入れて、塩こしょうで味を整える。
- ⑤とり肉を一口大に切って、④に入れて煮こむ。
- ⑥牛乳を加えて、10分ほど煮こんで完成。

<工夫したところ>

野菜を小さく切って食べやすくしたところと、牛乳を少し入れて酸味をおさえたところです。地元でたくさんとれる、トマトやなす、とり肉を使って、みんなが好きそうな味つけにしました。



☆給食でこれが食べたい!部門「ピリ辛サンラータン」☆ 東山小学校 5年生(当時)の作品

【材料】4人分

- ・ぶた肉 1パック
- ・しいたけ 4枚
- ・えのきだけ 1袋
- ・わかめ 8g
- ・長ねぎ 1本
- ・たまご 2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 大さじ4
- ・水 1000ml
- ・しょうゆ 80cc
- ・水溶きかたくり粉 (かたくり粉大さじ2 水大2)
- ・酢 大さじ2
- ・ラー油 お好み

【作り方】

- ①鍋にごま油をしいて、細かく切った豚肉を炒める。
- ②細かく切ったしいたけと、ほぐしたえのきだけをかるく炒める。
- ③水、とりがらスープの素、しょうゆを入れて、ふつと煮るまで煮る。
- ④わかめと細く切ったねぎを入れる。
- ⑤水ときかたくり粉を入れ、ひとに立ちさせてとろみがついたら、よくといたたまごを入れる。
- ⑥たまごがフワツと固まったら火を止めて酢を入れる。少しラー油をたらして完成。

<工夫したところ>

夏の暑い時はさっぱりと、冬の寒い時にはポカポカと、春から冬までいつまでも食べられるようにサンラータンにしました。

