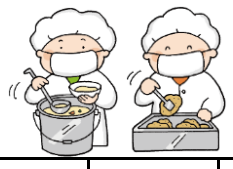
令和7年

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もご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 ミネラル	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
19 金	☆2023レシピコンテストB部門大賞献立	☆東山小学校の当時5年生が考えたレシピ(ピリ辛サンラータン)です。							今日の給食の汁物は、昨年度のレシピコンテストのこれが食べたい部門で大賞になったピリ辛サンラータンです。暑い時はさっぱりと、冬の寒い時はポカポカと春から冬までいつでもおいしく食べられるようにサンラータンを考えてくれました。サンラータンは、中華料理の汁物で、酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛みが特徴のスープです。		
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 生姜	小麦粉 片栗粉	油	しょうゆ 塩 みりん		604 kcal 22.3 g 17.7 g 1.9 g	743 kcal 26.3 g 19.5 g 2.4 g
	もやしナムル	ハム		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	ピリ辛サンラータン	豚肉 卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	かたくり粉	ごま油 ラー油	しょうゆ 鶏だし 塩 酢 スープストック			
	オレンジ(一関小・舞川小のみ)				オレンジ						
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			豚肉は、たんぱく質が豊富で体をつくる働きがあります。また、食べ物がエネルギーにかわるのを助けるビタミンB1も多く含まれています。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。給食をしっかり食べて、元気に頑張りましょう。		
	ほっけの梅みそ焼き	ホッケ みそ			梅	砂糖		みりん 酒			
	ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ インゲン	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		604 kcal 27.0 g 17.3 g 2.2 g	772 kcal 34.9 g 20.4 g 2.6 g
	キムチ汁	豚肉 みそ		にら にんじん	白菜 ごぼう 大根 干し椎茸		ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし			
	りんご(南小のみ)				りんご						
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			子ども時代は、カルシウムを貯金できる大切な時期です。カルシウムの多い、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻、色の濃い野菜を料理に加え、給食がない日もカルシウム貯金を続けていきましょう。		
	豚肉のごま焼き	豚肉 おから 卵 みそ			玉ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ		626 kcal 28.6 g 20.3 g 2.0 g	795 kcal 35.3 g 24.1 g 2.6 g
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし	じゃが芋	バター 油	コンソメ 酒			
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			リンゴは、4~5月にかけて花が咲き、8月~11月に収穫を迎えます。たくさんの品種があり世界には、1万5千種類あるそうです。品種によって味や食感が違うので、食べ比べてみるのもいいですね。		
	シシャモフライ	シシャモ 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	塩			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉		にんじん	大根 ごぼう グリンピース	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		641 kcal 25.8 g 19.1 g 2.0 g	785 kcal 29.7 g 21.7 g 2.7 g
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ	じゃが芋		煮干しだし			
	りんご(一関小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				りんご						
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。よくかむと、唾液がよく出て消化を助けたり、虫歯の予防になります。また、よく味わうことで、食べ物の味もよく分かるようになります。よくかむことを意識してみましょう。		
	セルフ鶏ごぼう飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆 切干大根		油	しょうゆ 酒 みりん		623 kcal 25.7 g 22.0 g 1.6 g	795 kcal 31.9 g 26.3 g 2.4 g
	米麺サラダ	ささみフレーク		にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	米麺	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう			
	なめこと卵のスープ	卵 ベーコン		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩 スープストック			
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			にらは、昔から体にいいものとして漢方薬として利用されてきました。香りも強いので、お肉の臭みをとってくれたり、お肉の栄養の吸収を高めてくれたりするので、お肉との相性は抜群です。		
	一関ハラミ焼き	ハラミ(鶏肉) みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 麩	ごま 油	しょうゆ 酒 鶏だし りんごピューレ 唐辛子		599 kcal 22.4 g 16.5 g 2.2 g	756 kcal 27.4 g 19.1 g 2.8 g
	キャベツの梅和え	かつお節	わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 梅	砂糖	ごま	しょうゆ			
	ワンタンスープ	豚肉		にら にんじん	白菜 ねぎ 干し椎茸 しめじ 生姜	ワンタン 砂糖		しょうゆ 酒 スープストック			
30 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか。イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばしていますか。足は、床についているでしょうか。ひじをついて食べている人はいませんか。よい姿勢かチェックしてみましょう。		
	ハンバーグのトマトソースがけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ トマト にんにく	砂糖 片栗粉 乾燥ポテト	油	ケチャップ 塩 しょうゆ		591 kcal 24.1 g 22.2 g 2.8 g	752 kcal 30.3 g 27.5 g 3.7 g
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう			
	卵スープ	卵		チンゲン菜 にんじん	白菜 玉ねぎ えのきだけ			スープストック 酒 鶏だし しょうゆ			

※献立は都合により変更する場合があります。