

7月 こんだまびょう



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

※ ○印は、一関市産を使用する予定です。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)
※ 献立は、都合によって変更になります。		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート					小学校 中学校	

今年の「半夏生」は7月1日です。「半夏生」は、米を作る農家さんにとって大切な節目の日といわれています。

関西地方では、「稲の根が、たこの足のよう地面にしっかりとるように。」という願いを込めて、「たこ」を食べる風習があります。

1	火	食パン	タコメンチカツ ツナと豆のサラダ 肉だんごの コンソメスープ チョコクリーム	すけそうたら たこ 大豆粉 ツナ(まぐろ) 大豆 青大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 練乳	あおさ	キャベツ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい とうもろこし しめじ	かたくり粉 砂糖 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	あぶら油	塩	E:578 E:708 P:26.0 P:31.5 F:19.5 F:22.8 塩:2.5 塩:3.6
2	水	ごはん	赤魚のねぎソースがけ 米麺の和風サラダ 油麩のみそ汁	赤魚 お薫ソーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉) みそ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	砂糖 かたくり粉 こめめん 米麺	ごま油	しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう	E:601 E:743 P:23.5 P:27.5 F:17.0 F:18.9 塩:1.6 塩:2.0
3	木	ごはん	チキン南蛮 豆もやし炒め煮 もずくとなめこの卵スープ	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	人参 小松菜	大豆もやし 切り干し大根 さやいんげん たけのこ 白菜 なめこ ねぎ	かたくり粉 砂糖 大豆 タルタルソース	あぶら油	しょうゆ 酒 めんつゆ みりん	E:660 E:819 P:24.1 P:28.5 F:23.7 F:27.6 塩:1.8 塩:2.4
4	金	ごはん	さばのスタミナ焼き ほうれん草のおひたし にらとさつまいものみそ汁	さば のり 高野豆腐(みそ)	人参 小松菜 人参	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	E:610 E:761 P:22.4 P:26.5 F:20.5 F:23.8 塩:1.7 塩:2.2

7月7日は七夕です。料理の中いろいろな星をちりばめましたので、探しながら楽しく食べましょう。

7	月	ごはん	星型コロッケ 野菜の塩昆布和え そうめん汁 七夕ゼリー	豚肉 大豆粉 昆布 鶏肉 油揚げ	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし おくら 白菜 大根 干しいたけ ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	あぶら油	しょうゆ 塩 こしょう	E:620 E:788 P:19.8 P:23.7 F:17.3 F:21.0 塩:1.7 塩:2.0
---	---	-----	--------------------------------------	------------------------	----------	--	--------------------------------	------	----------------	--

「チキンのトマトクリームソース」は、「学校給食レシピコンテスト2024 地産地消部門」で大賞を受賞した作品です。大東小学校の児童が考えた料理です♪

8	火	ごはん	チキンのトマト クリームソース 枝豆サラダ パスタ入りスープ バナナ	鶏肉 牛乳 枝豆 ウィンナー	人参 人参	トマト 玉ねぎ なす しめじ キャベツ 枝豆 とうもろこし レモン果汁	砂糖 砂糖	オリーブ油	塩 しょうゆ コンソメ	E:635 E:753 P:30.4 P:35.7 F:23.4 F:27.0 塩:2.5 塩:3.2
9	水	ごはん	三陸産いわしのしょうが たけのこのそぼろ炒め あさりと野菜のみそ汁	いわし 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 青大豆 みそ	人参 小松菜	しょうが たけのこ もやし 大根 キャベツ ねぎ	砂糖 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ みりん 塩 酢	E:604 E:732 P:27.9 P:31.1 F:18.1 F:19.5 塩:1.8 塩:2.2
10	木	ごはん	厚焼き卵の ピーマン肉みそがけ 納豆和え スタミナ豚汁	卵 鶏肉 みそ 納豆 かつお節 豚肉 生揚げ みそ	人参 人参	ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 白菜	砂糖 かたくり粉 コーンスターチ	あぶら油 ごま油	かつおだし 昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 酒 トウバンジャン	E:619 E:768 P:26.7 P:31.5 F:19.6 F:22.3 塩:1.8 塩:2.2
11	金	ごはん	豚キムチ丼の具 大根の梅和え 花なるとのすまし汁	豚肉 青大豆 大豆 かつお節 なると(すけそうたら) 豆腐	人参 人参	玉ねぎ もやし キムチ(白菜 大根) にんにく しょうが ねぎ きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ えのきたけ	砂糖 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 こしょう 塩 魚しょう 赤唐辛子	E:571 E:705 P:25.5 P:29.8 F:16.6 F:18.4 塩:1.8 塩:2.2


			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)											
			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														
			1群	2群	3群	4群	5群	6群													
たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料		小学校	中学校												
14月	ごはん	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	あじ みそ	あじ	みそ	大豆	鶏肉	人参	さやいんげん	たけのこ	れんこん	ごぼう	こんにゃく	砂糖	かたくり粉	大豆マヨネーズ	酒	塩	こしょう	E:602	E:741
15日	コッパパン	チキンナゲット (小:2こ 中:3こ)	鶏肉	大豆	鶏肉	大豆	人参	パセリ	玉ねぎ	とうもろこし	グリーンピース	じゃがいも	コーンスターチ	コーンスターチ	コーンスターチ	オリーブ油	しょうゆ	塩	酒	E:612	E:755
16日	ごはん	モウカザメの竜田揚げ	モウカザメ	豆腐	油揚げ	みそ	人参	小松菜	もやし	キャベツ	しょうが	にんにく	かたくり粉	米粉	あぶら油	しょうゆ	酒	みりん	E:597	E:736	
17日	ごはん	おろしポン酢ソース	豚肉	人参	人参	小松菜	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
18日	ごはん	チーズオムレツ	チーズ	人参	人参	小松菜	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
19日	ごはん	フルーツ白玉	豆腐	人参	人参	小松菜	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
20日	ごはん	夏野菜たっぷり キーマカレー	鶏肉	豚肉	豆腐	大豆	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
21日	むす結びパン	なすのミートグラタン	豚肉	大豆	人参	人参	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
22日	火	コールスローサラダ	人参	人参	人参	小松菜	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
23日	ごはん	鶏そぼろごはんの具	鶏肉	大豆	人参	人参	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777
24日	ごはん	三色和え	人参	人参	人参	小松菜	人参	人参	玉ねぎ	白菜	かぶ	エリンギ	ねぎ	かたくり粉	小麦粉	あぶら油	しょうゆ	塩	みりん	E:616	E:777

7月使用予定の地場産食材

一関市産 : 米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・にら・ピーマン・玉ねぎ・ズッキーニ・大根・なす・にんじん・トマトピューレ

岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・めかぶ・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・おから・大豆ミート・もやし・大豆もやし・トマト

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫」と彦星の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。「索餅」は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

