



# 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。

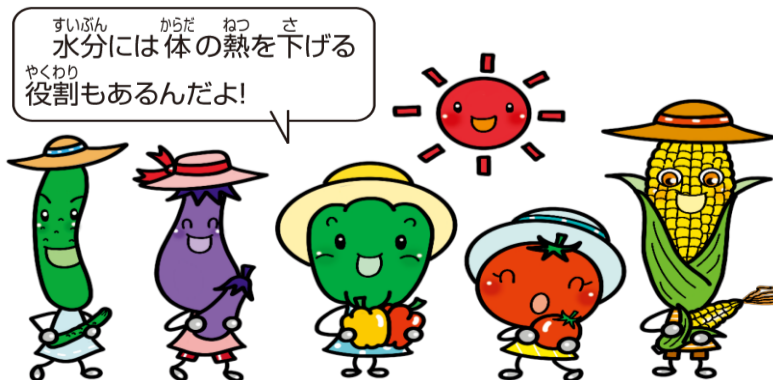
※ ○印は、一関市産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる						
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
日・曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校	
21	ごはん		カップシューマイ ツナポン和え かぶと春雨のスープ バナナ			しょうが 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー かぶ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	さとう 小麦粉 かたくり粉 さとう さとう さとう さとう		しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華スープ トック しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	E:780 P:30.7 F:20.1 塩:2.1		
22	ごはん		あかうお しょう 赤魚の塩こうじ焼き こんさい うまに 根菜の旨煮 こうやとうら 高野豆腐とにらのみそ汁			にんにく ねぎ ごぼう れんこん にら たま 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	こんにやく さとう かたくり粉 かたくり粉 さつまいも		塩麹 酒 みりん 寒天粉 酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	E:607 P:27.3 F:16.3 塩:1.6	E:755 P:32.5 F:18.1 塩:1.9	
「ピリ辛サンラータン」は、「学校給食レシピコンテスト2024 給食でこれが食べたい!部門」で大賞を受賞した作品です。東山小学校の児童(当時)が考えた料理です♪												
25	ごはん		はるまき まめ 豆もやしの中華風炒め ピリ辛サンラータン オレンジ			人参 人参 さやいんげん 人参 人参	キャベツ もやし たま 玉ねぎ たけのこ だい 大豆もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ オレンジ	かたくり粉 小麦粉 春雨 さとう こんにやく さとう かたくり粉		しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 中華スープストック 酒 中華スープ トック しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	E:639 P:23.5 F:20.5 塩:1.9	E:802 P:27.7 F:24.4 塩:2.3
26	まる 丸パン (横割)		トマトソースハンバーグ レモン風味サラダ マカロニスープ			トマトピューレ パصل 小松菜 人参 パセリ	たま 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし レモン汁 たま 玉ねぎ 白菜	じゃがいも さとう さとう さとう マカロニ じゃがいも		塩 ケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ コンソメ スープ ストック 塩 しょうゆ	E:522 P:23.3 F:17.8 塩:2.4	E:647 P:28.9 F:21.5 塩:3.5
27	ごはん		あじの梅みそ焼き 三陸めかぶの和風サラダ 夏の豚汁			人参 人参 人参	キャベツ きゅうり もやし しょうが だいこん しめじ ねぎ	こんにやく こんにやく		ごま ごま油 練り梅 酒 みりん 青じそドレッシング 煮干しだし 酒 トウバンジャン	E:563 P:26.8 F:15.6 塩:1.9	E:700 P:32.0 F:17.6 塩:2.4
28	ごはん		さばのピリ辛焼き のり和え 油麩と夕顔のみそ汁 バナナ			人参 小松菜 人参	にんにく しょうが もやし キャベツ ゆうが だいこん 夕顔 大根 しめじ ねぎ バナナ	さとう さとう じゃがいも 油麩		しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ めんつゆ 煮干しだし	E:655 P:23.2 F:21.5 塩:1.7	E:807 P:27.5 F:25.0 塩:2.2
29	ごはん		プレーンオムレツ カリポリ和え いろいろ夏野菜カレー			人参 人参 人参 人参	キャベツ きゅうり だいこん れんこん しそ にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ とうもろこし えだまめ 枝豆	さとう かたくり粉 さとう じゃがいも		酢 塩 昆布だし かつおだし しょうゆ 塩 赤ワイン カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース	E:676 P:25.2 F:21.6 塩:2.2	E:848 P:30.5 F:25.5 塩:2.9

### 8月使用予定の 地場産食材

一関市産 : 米・牛乳・みそ・小松菜・にら・ピーマン・にんじん・ごぼう・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・豆腐・大豆ミート・もやし・大豆もやし・夕顔・トマト

### 旬の夏野菜を

### たくさん食べよう!



すいぶん 水分には体の熱を下げる  
やくわり 役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。