



# 学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター  
小・中学校用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal)
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) ★赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) ★黄 (穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) ★緑 (野菜・果物など)		
1 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース 小松菜ときのこの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 ワカメ 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 小松菜 しめじ もやし 人参 人参	*きのこ 独特の味や香りがありますが、それらを生かすように調理するとおいしさが引き立ちます。	605 789
4 (月)	ひじきご飯 牛乳 白身魚の甘酢だれ 厚揚げの炒め煮 沢煮椀	牛乳 ひじき ホキ 生揚げ 豚肉 糸かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 キャベツ ごぼう 人参 大根 干しいたけ たねのこ みつば	*朝食で元気に 朝食をしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。	640 839
5 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味ソース すき昆布の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 すき昆布 油揚げ 生揚げ 味噌	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ 人参 突きこんにやく 枝豆 玉ねぎ 人参 ほうれん草	*玉ねぎ 玉ねぎを切ったときに涙が出るのは「硫化アリル」という成分によるものです。	639 837
6 (水)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 野菜のピリ辛炒め なめこ汁	牛乳 サンマ 豚肉 味噌 木綿豆腐 味噌	米 油 砂糖	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 なめこ 長ねぎ	*秋刀魚 秋にとれ、刀に形と色が似ていることから漢字で『秋刀魚』と書きます。	616 841
7 (木)	揚げパン 牛乳 トマトオムレツ コールスローサラダ 肉団子スープ フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	パン グラニュー糖 砂糖	トマト キャベツ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ ブロッコリー もも パイン 黄桃 白ぶどう	*コールスロー コールスローは、細かく切ったキャベツをマヨネーズやドレッシングで和えたサラダのことです。	655 791
8 (金)	ごはん 牛乳 ハムカツ かまぼこ和え イワシのつみれ汁	牛乳 ハム 糸かまぼこ イワシ 木綿豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 人参 しめじ 長ねぎ	*かまぼこ 「蒲鉾」という文字は、平安時代からすでにあったといわれています。	628 819
11 (月)	ごはん 牛乳 シュウマイ(小2個、中3個) チンジャオロース 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	米 小麦粉 油 片栗粉 片栗粉	たけのこ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ コーン 絹さや	*中華料理の名前の意味 中華料理は料理名の漢字をみると、どんな料理かわかります。	586 793
12 (火)	たかたのゆめご飯 牛乳 里芋コロッケ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 梨	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	米 里芋 片栗粉 パン粉 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう インゲン れんこん 糸こんにやく 小松菜 もやし 人参 大根 梨	*なし なしはどの部分が一番おいしいでしょう? ①上のほう ②下のほう	611 776
13 (水)	麦ごはん 牛乳 大豆と小魚のかりかり揚げ 花野菜サラダ チキンカレー	牛乳 煮干し 大豆 鶏肉 スキムミルク	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	ブロッコリー カリフラワー 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	*献立表 みなさんは献立表の「おもな材料と働き」の欄を見えていますか?	711 918
14 (木)	ごはん 牛乳 アジの五香焼き 野菜のうま煮 かみなり汁	牛乳 アジ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 麩 油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 こんにやく 玉ねぎ インゲン ごぼう 人参 突きこんにやく	*こんにやく 具の旨味が煮込むことで合わさり、良い味付けになることから「旨煮」と呼ばれます。	597 799
15 (金)	ごはん 牛乳 ササミのたれかつ 干草和え けんちん汁 黒ごまプリン(中学のみ)	牛乳 鶏肉 味噌 鶏卵 木綿豆腐	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま 砂糖	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ みつば 生姜	*豆腐 豆腐はたんぱく質やカルシウムが豊富で体を作る赤の食べ物です。	585 846
19 (火)	ごはん 牛乳 イワシ磯辺フライ 高野豆腐の五目煮 根菜汁	牛乳 イワシ 青のり 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 味噌 パター	米 油 じゃがいも 砂糖	人参 インゲン 干しいたけ 大根 人参 ごぼう こんにやく	*干しいたけ 乾燥することで香りやうまみ成分が作られるので生にはない味わいになります。	630 830
20 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ほうれん草の磯香和え 生揚げのみそ汁 さかなつつ	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 生揚げ ワカメ 味噌 カタクチイワシ	米 ごま 落花生 アーモンド 砂糖 ごま	大根 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 人参 もやし	*ハンバーグのはじまり 町の名前からハンバーグという名前になって世界中に広まりました。	606 806
21 (木)	丸コッペパン 牛乳 マヒマヒフライ 野菜のカレー炒め ポテトスープ タルタルソース パナナ	牛乳 マヒマヒ ウインナー ハム タルタルソース	パン 油 じゃがいも	キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース パナナ	マヒマヒフライをパンにはさんで、食べてみよう。	662 768
22 (金)	ごはん 牛乳 かりんとん揚げ ひじきの炒め煮 具沢山汁	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 人参 玉ねぎ 突きこんにやく 大根 人参 糸こんにやく 干しいたけ 絹さや	*まごわやさしい 簡単に栄養のバランスのとれる食べ方です。	629 836
25 (月)	麦ごはん 牛乳 餃子(小2個、中3個) 八宝菜 にら玉スープ オレンジ	牛乳 豚肉 かまぼこ エビ イカ 木綿豆腐 鶏卵	米 麦 小麦粉 ごま油 油 片栗粉 片栗粉	キャベツ 生姜 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ きくらげ にら 玉ねぎ 人参 絹さや 干しいたけ オレンジ	*きくらげ きくらげは夏から秋にかけて枯れ木に多く生えるきのこです	603 808
26 (火)	ごはん 牛乳 カツオの生姜醤油 筑前煮 豚汁	牛乳 カツオ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 里いも	生姜 人参 玉ねぎ インゲン こんにやく たけのこ 干しいたけ 白菜 人参 しめじ 長ねぎ	*鯉 カツオには「旬」が2回あります。秋にとれるカツオは「戻りカツオ」と呼ばれます	679 885
27 (水)	ごはん 牛乳 松風焼き 白菜おひたし 里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき 味噌 油揚げ ワカメ 味噌	米 パン粉 砂糖 ごま 里いも	長ねぎ 人参 グリンピース 白菜 もやし 人参	*里いも 昔、雨が降った時に傘のかわりに使ったというほどの大きな葉が特徴的です。	628 817
28 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 大豆のサラダ ミネストローネ ヨーグルト りんごジャム	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	パン ごま油 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	枝豆 きゅうり キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト パセリ りんご	*マスタード からしには、洋がらし(マスタード)と和がらしの2種類あります。	614 740
29 (金)	まいたけご飯 牛乳 鮭の南部焼き 里芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	牛乳 油揚げ 鮭 豚肉	米 砂糖 ごま 油 里いも 麩	まいたけ 人参 ごぼう 人参 突きこんにやく インゲン みつば 人参 干しいたけ えのきたけ	*南部焼き 「南部」とは、青森県と岩手県にまたがる地域のことをいいます。	592 759

### ★給食のない日★

・世田米小 25日(月)、27日(水)

・世田米中 4日(月)、5日(火)、3年生なし:13日(水)、21日(木)、22日(金)

・有住小 3年生なし:8日(金)、25日(月)、5年生なし:27日(水)

・有住中 3年生なし:4日(月)、3年生なし:13日(水)、19日(火)、20日(水)、29日(金)

基準  
640  
820

◎献立は都合により変更することがあります。 ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。 **太字**の食材は住田町産の予定です。

◎9月12日(火)の「たかたのゆめご飯」は陸前高田市から、住田町の給食でも味わってほしいと無償でいただいたお米です。