

日曜	こんだて名		主な食品とほたらき からだの調子をよくする						調味料など		給食栄養価		小学校(高)	中学校
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる		添加物		栄養価			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	695	709
	主菜	鶏つくね	鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ		パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉		みりん 酒 醤油 食塩 胡椒		たんぱく質(g)	26.5	27.1
	副菜	チャプチェ	豚ひき肉		青ピーマン	もやし たけのこ きくらげ にんにく		春雨 砂糖	大豆油	酒 醤油 中華だし 胡椒		脂質(g)	20.6	20.7
	汁物	タラキムチスープ	たら 豆腐 みそ		にんじん	白菜 白菜キムチ 長ねぎ しじみ汁				チキンブイヨン 中華だし 酒		食塩相当量(g)	2.5	2.1
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ							グレープフルーツが、柑橘類なのに「グレープ」と名前がついているのは、1本の枝に果実がたくさん実り、まるでぶどうの房のように見えるからだそうです。	
3月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	708	760
	主菜	チキンナゲット(2こ)	鶏肉			にんにく		小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	ショートニング	食塩		たんぱく質(g)	29.8	31.4
	副菜	ペンネのトマトソース煮	豚ひき肉 豚レバー		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		ペンネ 砂糖	菜種油 パーム油	醤油 食塩 胡椒		脂質(g)	23.2	24.1
	汁物	大根ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		じゃがいも		コンソメ 食塩 醤油 胡椒		食塩相当量(g)	4.3	5.0
	その他	オレンジ/チョコクリーム		練乳		オレンジ		水あめ 砂糖		ココアパウダー			日本には、昔から端午のことを、耳という文化がありました。パンが日本にやってきた時に、パンの端午だから「パンの耳」とよばれるようになったと言われています。	
4月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	661	705
	主菜	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			玉ねぎ						たんぱく質(g)	27.8	29.1
	副菜	すき昆布のサラダ		すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ				青しそドレッシング 醤油		脂質(g)	19.5	20.0
	汁物	ひきな汁	油揚げ みそ		にんじん	大根		じゃがいも		煮干しだしパック (いりこだし)		食塩相当量(g)	1.9	2.1
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ							「ひきな」とは東北地方の方言で、干切り野菜のことを指します。今日のひきな汁は、野菜がすべて干切りにされているので、確認してみてくださいね。	
5月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	671	700
	主菜	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく 玉ねぎ りんご		片栗粉 砂糖	大豆油	酒 醤油 食塩 胡椒		たんぱく質(g)	27.2	34.1
	副菜	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし		砂糖	サラダ油	酢 食塩		脂質(g)	20.5	16.0
	汁物	卵のふわふわスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	もやし		じゃがいも パン粉		酒 コンソメ 醤油 胡椒		食塩相当量(g)	2.0	2.3
	その他	ミニトマト			ミニトマト								今日のスープは、卵とパン粉を合わせてからスープに入れることで、ふわふわ感を出しています。チーズを入れるともっとコウが出て美味しくなりますよ。	
6月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	641	744
	主菜	もうかスタミナ焼き	もうかさめ		トマト	しょうが にんにく		砂糖 水あめ		醤油 みりん		たんぱく質(g)	30.3	28.8
	副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	大豆油	醤油 みりん かつおだし		脂質(g)	15.1	22.4
	汁物	とうがんと汁	鶏肉 豆腐		にんじん	とうがんと 長ねぎ しじみ汁		片栗粉		かつおだしパック 醤油 食塩		食塩相当量(g)	2.0	2.8
	その他	オレンジ			オレンジ								もうかさめは、脂質が少なく、あっさりとした味わいです。脳を活性化させるDHAなども豊富です。クセがなく様々な料理法に合います。	
9月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	700	744
	主菜	さばの王佐煮	さば かつお節					砂糖 片栗粉		醤油 食塩		たんぱく質(g)	27.4	28.8
	副菜	かみかみあえ		茎わかめ		たくあん もやし キャベツ				醤油		脂質(g)	21.9	22.4
	汁物	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく 長ねぎ しじみ汁		じゃがいも		かつおだしパック		食塩相当量(g)	2.7	2.8
	その他	ミニぶどうゼリー				ぶどう果汁		砂糖					汁物の具材のことを「実」といいます。実をたくさんすることで、汁の量を少なくすることができますので、減塩にもなります。	
10月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	680	723
	主菜	いわしのかば焼き	いわし					片栗粉 砂糖 米粉	大豆油	醤油 みりん 酒		たんぱく質(g)	25.3	26.4
	副菜	切り干大根の炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切り干大根 枝豆 こんにゃく		砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 かつおだし		脂質(g)	18.7	19.1
	汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 わらび 長ねぎ		じゃがいも	大豆油 ごま油	かつおだしパック 醤油 酒 みりん 食塩		食塩相当量(g)	2.2	2.7
	その他	オレンジ			オレンジ								みなさんが、普段食べているごはんは久慈市産の「いわてっこ」という品種のもので、やませなどの冷害などに負けない品種です。	
11月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	717	758
	主菜	トマトソースオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ にんにく		砂糖 片栗粉 米粉	菜種油 大豆油	中濃ソース ケチャップ トマトソース 酢 食塩		たんぱく質(g)	19.4	20.1
	副菜	海そうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま ごま油	酢 醤油		脂質(g)	20.3	20.5
	汁物	非常食カレー			トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも 砂糖	パーム油	カレーパウダー 食塩		食塩相当量(g)	4.6	4.7
	その他	和梨			和梨								今日のカレーは、非常食カレーになります。9月1日は防災の日でした。なにか起こった時の準備はしていますか？非常食を食べ慣れておくのも大切な備えです。	
12月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	619	692
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ				小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩		たんぱく質(g)	24.1	27.1
	副菜	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	大根 きゅうり 枝豆				和風ドレッシング		脂質(g)	13.3	14.4
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 長ねぎ しじみ汁		うどん		かつおだしパック 酒 みりん 醤油 食塩		食塩相当量(g)	2.4	3.3
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉		砂糖					ちくわは、棒にすり身を巻き付けて作るため、穴があいています。ちくわにも種類があり、地方によって焼き目は様々でも穴があるのは同じです。	
13月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				エネルギー(kcal)	686	732
	主菜	コーンシューマイ(2こ)	魚肉 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ		片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖		みりん 酒 食塩		たんぱく質(g)	26.3	27.9
	副菜	チンジャオロース	豚肉		赤ピーマン 青ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ		砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん オイスターソース 食塩		脂質(g)	17.2	17.9
	汁物	春雨スープ	鶏肉団子		こまつな	白菜 しめじ		春雨		酒 中華だし 醤油 胡椒		食塩相当量(g)	2.3	2.3
	その他	元気ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳 寒天				砂糖					今日のヨーグルトは、鉄とカルシウムがたっぷり入っています。小中学生のみなさんは、成長期なので、特にこの2つの栄養素が必要な時期です。	

- \* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- \* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- \* 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- \* 給食費納入期限は、9/26(木)です。よろしくお願いたします。
- \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- \* 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。  
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。9月30日が締め切りとなっております。

「さあ・食べんべ」答え

日 曜	こんだて名		主な食品とほたらき						調味料など	給食			
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		糖や力になる			添加物	栄養価	小学校(高)	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
17 火	主食・飲み物	コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	675	773	
	主菜	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト 玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖 片栗粉		食塩 醤油 みりん	たんぱく質(g)	25.4	29.3	
	副菜	えだまめ 枝豆サラダ			にんじん	キャベツ 枝豆 きゅうり		砂糖	サラダ油	脂質(g)	26.5	30.7	
	汁物	あき 秋のシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ しいたけ		じゃがいも さつまいも		酢 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	3.6	3.8
	その他	お月見ゼリー		寒天		みかん果汁 レモン果汁		砂糖 水あめ		ホワイトルウ 酒 コンソメ	今日は、十五夜です。十五夜は、「しも名月」や「中秋の名月」とも呼ばれます。だんごやすすきを飾り、月をめでの行事です。		
										食塩			
18 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	693	745	
	主菜	いわしのみそ煮	いわし みそ				砂糖 片栗粉		食塩	たんぱく質(g)	29.4	31.0	
	副菜	こうちゅうぶ 高野豆腐の五目煮	豚ひき肉 高野豆腐	にんじん	枝豆			じゃがいも 砂糖	大豆油	脂質(g)	19.4	20.2	
	汁物	こんさいじる 根菜汁	鶏肉 みそ	にんじん	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ しいたけ					醤油 みりん かつおだし	食塩相当量(g)	2.3	2.4
	その他	オレンジ				オレンジ				酒 みりん	高野豆腐は、凍った豆腐にお湯をかけて溶かし、水を絞って作ります。木綿豆腐よりもカルシウムや鉄が多く含まれています。		
										かつおだしパック			

食育の日「クロケット」

19 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	692	744	
	主菜	クロケット		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	大豆油		たんぱく質(g)	24.9	26.7	
	副菜	フレンチサラダ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし					脂質(g)	19.4	20.1	
	汁物	フィヤベース風スープ	たら えび	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	オリーブオイル		食塩	食塩相当量(g)	1.9	2.0
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ					酒 コンソメ 食塩 胡椒 トマトソース	クロケットとは、フランスが発祥とされる揚げ物のことです。語源は、「パリパリと音を立てて噛む」という意味の「クローケ」というフランス語から来ていると言われています。		
										フレンチドレッシング			
20 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	668	727	
	主菜	まつかざや 松風焼き	鶏ひき肉 みそ 豚ひき肉 卵 おから		玉ねぎ 長ねぎ		砂糖	ごま		たんぱく質(g)	27.8	30.1	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ 大根		砂糖	サラダ油	脂質(g)	20.6	21.8	
	汁物	なめこ豆腐	豆腐 鶏肉		なめこ 水菜		片栗粉			酒 醤油 みりん	食塩相当量(g)	1.9	2.3
	その他	わなし 和梨			和梨					かつおだしパック 醤油 酒 みりん	梨はバラ科の果物です。バラ科の仲間には、りんご、びわ、いちご、ももなどがあります。シャキシャキ感と季節感を味わいながら食べてみましょう。		
										酢 醤油			

久慈小6-1リクエスト献立「いろいろどり」

24 火	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	738	813	
	主菜	鶏のから揚げ(2こ)	鶏肉		しょうが にんにく		片栗粉	大豆油		たんぱく質(g)	25.1	26.7	
	副菜	ほうれん草のナムル		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			砂糖	ごま ごま油	脂質(g)	25.6	28.2	
	汁物	ABCマカロニスープ	ベーコン	ブロッコリー	白菜 玉ねぎ とうもろこし		マカロニ			食塩	食塩相当量(g)	2.9	3.0
	その他	お米deブルーベリータルト	豆乳 大豆粉		ブルーベリー果汁		砂糖 米粉 水あめ 片栗粉	ショートニング 植物油		酢 醤油 食塩	今日は、久慈小6年1組のリクエスト献立です。みんなが好きで完食できそう、栄養バランスがある、という理由でこの献立を考えてくれました！		
										チキンパイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒			
25 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	696	748	
	主菜	さけ 鮭の照焼き	鮭				砂糖 片栗粉			たんぱく質(g)	31.3	32.9	
	副菜	レンコンのごまマヨ和え	大豆	にんじん	れんこん キャベツ			ごま		脂質(g)	18.4	19.4	
	汁物	かしわ汁	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう 長ねぎ		じゃがいも			酒 食塩 みりん 醤油	食塩相当量(g)	2.2	2.2
	その他	ミニピーチゼリー			もも果汁 もも果肉 ももピューレ		砂糖			ノンエッグマヨネーズ 醤油	卵を使っていない「ノンエッグマヨネーズ」というものを給食では使っています。アレルギーのある人も食べられるように様々な工夫をしています。		
										かつおだしパック 酒 醤油 食塩			
26 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	689	735	
	主菜	豚ももカツ	豚肉 大豆				小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 大豆油		たんぱく質(g)	24.4	25.5	
	副菜	キャベツのサラダ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 枝豆 きゅうり		砂糖	サラダ油		脂質(g)	20.0	20.7	
	汁物	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ	にんじん	白菜 しいたけ		さつまいも			食塩	食塩相当量(g)	2.1	2.1
	その他	オレンジ			オレンジ					酢 食塩	さつまいもはどろろを食べていると思いませんか？さつまいもは、地下にはった根が太くなったものです。一方、じゃがいもは、地下のくきが太くなった部分を食べています。		
										かつおだしパック			
27 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	667	714	
	主菜	はつきんとん 白金豚シューマイ(2こ)	豚肉		玉ねぎ しょうが		片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油		たんぱく質(g)	25.9	27.0	
	副菜	豚キムチ炒め	豚肉	青ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜キムチ		砂糖	大豆油		脂質(g)	17.9	18.4	
	汁物	ワンタンスープ	なると	寒天	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ	ワンタン			酒 醤油 かつおだし	食塩相当量(g)	2.3	2.6
	その他	チーズで鉄分(2こ)		チーズ						中華だし 醤油 酒	今日のキムチは、宮古市川井で作られているものです。岩手県で作られているたくさんの良い食材を給食では取り入れています。		
										オイスターソース			
30 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		食塩	エネルギー(kcal)	654	700	
	主菜	カツオカツ	かつお		玉ねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 植物油脂		たんぱく質(g)	25.4	26.5	
	副菜	さわかめのきんぴら	豚ひき肉	さわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ		砂糖	ごま油	脂質(g)	18.5	19.1	
	汁物	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	にんじん	なめこ 大根 長ねぎ					醤油 かつおだし とうがらし(粉)	食塩相当量(g)	2.7	2.9
	その他	オレンジ			オレンジ					煮干だしパック(いりごだし)	さわかめとは、わかめの芯の部分のカットして、加工した食品です。茎は葉よりも硬いため、しっかりと歯ごたえが特徴です。よく噛んで食べましょう。		
										食塩			

食育の日こんだて 令和6年度テーマ **ファイト！！パリオリリンピック**  
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト！！パリオリリンピック』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。



今月の料理は、クロケットです。クロケットとは、フランスが発祥とされる揚げ物のことで、野菜や肉・魚を細かく刻み、ペシャメルソースと合わせてから丸型、または楕型に成型してパン粉の衣をつけてから揚げる料理です。語源は、「パリパリと音を立てて噛む」という意味の「クローケ」というフランス語から来ていると言われています。このクロケットが日本に伝わり、ペシャメルソースの代わりにじゃがいもを使ったコロケックが生まれたと言われています。

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	682	26.5	19.8	2.6
	734	28.2	20.7	2.8