一関市花泉学校給食センター

10月こんだてよていひょう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう
☆バランスの良い食事をしよう

□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。 食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜 / エネルギー(kcal) 小学校 中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる たんぱく質	主に体をつくる カルシウム	主に体の調子を整える ビタミンA	主に体の調子を整える ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	主にエネルギーのもとになる 脂質	調味料	ひとくちメモ
18(水)	ごはん		揚げさばのおろし煮	さば	ぎゅうにゅう		だいこん しょうが	さんおんとう かたくりこ	油	しょうゆ みりん	**秋の旬 さつまいも**
715		MILK	きゅうりとささみの甘酢和え	とり肉	わかめ		きゅうり もやし	はるさめ さんおんとう	ごま	しょうゆ す	さつまいもは秋の味覚のひとつです。「栗（九里）より（四里）うまい十三里（9＋4＝13）」の「十三里」とはさつまいもの異名で、江戸から十三里（約52km)離れたところにある川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉です。
898			さつま汁	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ	さつまいも こんにゃく	ごはん	かつお・こんぶだし しょうゆ かりゅうこんぶだし さけ	
19(木)	麦ごはん		ぶた肉しゅうまい【小・中2個】	ぶた肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが	こむぎこ		しお	**マーボーだいこん**
657		MILK	レモン和え	まぐろフレーク		こまつな	とうもろこし レモン果汁	じゃがいも	麦ごはん	しょうゆ	マーボー豆腐は中国の四川料理のひとつで豚ひき肉と小さく切った豆腐をスープで煮てトウバンジャンで辛く味付けし、とろみをつけたものです。今回は豆腐の変わりにだいこんを入れて作りました。これからおいしくなるだいこんを使ってご家庭でも試してみてください。
863			マーボーだいこん	とり肉 みそ		にら	だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ さんおんとう	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 中華だし しお さけ	
20(金)	ごはん		鶏肉じゃが	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	油	しおこうじ しょうゆ さけ みりん 中華だし	**りんご**
617		MILK	しらす和え		しらすぼし わかめ	ほうれんそう	はくさい もやし	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	店先のりんごの中には、皮がピカピカ輝いているものを見かけることがありますね。このピカピカの正体は、りんごそのものが持つ「ろう物質」です。りんごの水分が蒸発して乾燥しないよう、ろう物質を出して防いでいたのです。自然の力はすごいですね。
786			えのきたけのみそ汁	あつあげ みそ		だいこんの葉	だいこん えのきたけ			かつお・煮干しだし	
			くだもの				りんご				
23(月)	ごはん		ホキのねぎマヨ焼き	ホキ	ぎゅうにゅう	パセリ	ねぎ しょうが		マヨネーズ ごま油	しょうゆ みりん	**秋の味 柿**
630		MILK	かみかみ和え	いか		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	秋を代表する果物のひとつに柿があります。柿はビタミン類が多く含まれていて、風邪を予防に役立ちます。また、肌をすべすべにするビタミンCの量はいちごやレモンに負けないくらい多く含まれています。
—			さといものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さといも	ごはん ごま	かつお・煮干しだし	
			くだもの				かき				
24(火)	食パン		ポークビーンズ	だいず ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	**ポークビーンズ**
572		MILK	花野菜サラダ	とり肉		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし レモン果汁	さんおんとう	パン	しょうゆ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。食パンにはさんで食べるとおいしいですよ。
—			コンソメスープ	あさり		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ だいこん しめじ			コンソメ しお こしょう しょうゆ	
25(水)	減量ごはん		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ（タラ）	ぎゅうにゅう			さとう かたくりこ てんぷらこ こむぎこ	油	しお	**カレーうどん**
615		MILK	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	もやし はくさい		ごま		カレーうどんは、「ご飯にカレーがのっているなら、うどんにカレーがのってもおかしくないはずだ」という考えから開発された料理です。
809			カレーうどん	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ	うどん	ごはん	かつおだし しょうゆ しお さけ みりん カレーフレーク カレーこ	
26(木)	麦ごはん		信田煮のあんかけ	とうふ あぶらあげ たらのすり身	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが	さとう かたくりこ		しお しょうゆ みりん さけ	**信田煮**
692		MILK	ツナわかめ和え	まぐろフレーク	わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁		マヨネーズ ごま	しょうゆ	油揚げをつかった煮物につける名称で、きつねうどんを「しのだうどん」、いなり寿司を「しのだ寿司」ということもあります。
883			さんまのつみれ汁	さんま とうふ		にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ しめじ	こんにゃく	麦ごはん	しょうゆ さけ しお	
27(金)	ごはん		鶏肉のバーベキューソースがけ	とり肉	ぎゅうにゅう	トマト	すりおろしりんご レモン果汁	さんおんとう		さけ しょうゆ トマトケチャップ ソース	**岩手とり肉の日**
650		MILK	ごぼうと豆もやしのきんぴら	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう 大豆もやし しょうが	こんにゃく さんおんとう	油	さけ しょうゆ	岩手県のとり肉は全国生産の約16%を占め鹿児島県、宮崎県に次ぐ主産地です。10月29日は岩手とり肉の日です。安全な岩手県産の鶏肉を食べ、地産地消に取り組みましょう。給食の鶏肉は岩手県産です。
822			ビーフンスープ	ホタテ とうふ		にんじん	はくさい たけのこ	ビーフン	ごま油	しょうゆ しお 中華だし	
			くだもの				りんご				
30(月)	ごはん		鮭のずんだ焼き	さけ みそ	ぎゅうにゅう		えだまめ		マヨネーズ	みりん	**鮭のずんだ焼き**
644		MILK	ごまじゃこ和え	かつおぶし	しらすぼし わかめ	パプリカ	キャベツ きゅうり	さんおんとう	ごま	しょうゆ	鮭のずんだ焼きは、えだまめを砕いてマヨネーズ、みそ、みりんと合わせて、ソースをつくり、それを鮭の上にのせて焼いた料理です。「ずんだ」は岩手県南部、秋田県横手盆地、宮城県、山形県、福島県および、栃木県北西部において郷土料理に用いられています。
816			根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん れんこん ねぎ しめじ	じゃがいも	ごはん	かつお・煮干しだし	
			くだもの				かき				
31(火)	コッペパン		ホキのカリカリフライ	ホキ	ぎゅうにゅう			じゃがいも こめこ かたくりこ パンこ	油	しお	**かぼちゃ**
701		MILK	だいこんサラダ	まぐろフレーク			だいこん きゅうり キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし レモン果汁	さんおんとう	オリーブ油	しお こしょう すしょうゆ	ハロウインと言えばかぼちゃですが、日本でよく食べられているのが西洋かぼちゃとよばれているものです。皮は濃い緑色、実はきれいなオレンジ色をしていて、ホクホクと甘いのが特徴です。ビタミンAを含み目によい野菜です。
850			秋色シチュー	とり肉 とうにゅう		にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも くり	パン 油	さけ しお クリームシチューフレーク ベシャメルフレーク	

給食なしの日

【永井小…25(水)、30(月)】　【涌津小…30(月)】　【油島小…30(月)】
【花泉小…24(火)、30(月)】　【老松小…30(月)】
【金沢小…25(水)、30(月)】　【黄海小…23(月)】
【花泉中…23(月)、24(火)】　【一関中…23(月)、24(火)】　【桜町中…23(月)、24(火)】