一関市花泉学校給食センター

6月 こんだてひょう

☆食育について知ろう！ ☆骨や歯を丈夫にする食べ物について知ろう！ ☆梅雨時の衛生管理に気を付けよう！

※ 栄養価の表示について　エ：エネルギー(kcal)　た：たんぱく質(g)　脂：脂質(g)　塩：食塩相当量(g)　No.2

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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	栄養価基準値（文科省基準） 小学校中学年	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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム		主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC		主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
16 金	エ 617 た 26.3 脂 16.1 塩 1.7	776 32.3 18.5 2.0	ごはん		赤魚の照り焼き	赤魚		ぎゅうにゅう			ごはん	砂糖		しょうゆ 酒	**冷凍ミカンの始まりは…** 冬の果物のみかんを一年中売ることはできないかと考え、冷凍することにして昭和30年小田原駅のキヨスクで販売したのが始まりだそうです。
					筑前煮	鶏肉			人参 きぬさや	たけのこ ごぼう 干し椎茸		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
					生揚げのみそ汁 /冷凍みかん	生揚げ みそ			人参 こねぎ	玉ねぎ /冷凍みかん		じゃがいも		かつおだし 煮干しだし	
19 月	エ 622 た 26.5 脂 19.2 塩 1.6	×	減量 ごはん		さわらのマヨネーズ焼き	さわら		ぎゅうにゅう	人参 パセリ	玉ねぎ	ごはん		マヨネーズ	塩こうじ 酒	**手作りすいとん汁** みなさんの郷土料理といえば何ですか？すいとん汁のよび名は様々ですが、岩手県の郷土料理といえばの１品だと思います。調理員さんたちが一生懸命こねて、すいとんを入れてくれました！
					ほうれん草のおひたし				ほうれん草 人参	もやし コーン		砂糖		しょうゆ めんつゆ	
					手作りすいとん汁	鶏肉 油揚げ			人参	大根 ごぼう ねぎ しめじ		小麦粉 片栗粉		かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩	
20 火	エ 601 た 25.7 脂 22.6 塩 2.6	×	丸パン		鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉		ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん	砂糖	オリーブ油	ケチャップ 白ワイン しょうゆ バジル コショウ	**一関産トマトのトマトピューレ** 今日のトマトソースには、一関産のトマトを煮て裏ごしして濃縮させた「トマトピューレ」を使っています。トマトは、うまみを生かしてソースや隠し味によく使われます。トマトの七変化をみなさんも探してみましょう。
					ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング 塩	
					コーンシチュー	ベーコン	牛乳		人参 パセリ	玉ねぎ クリームコーン コーン		じゃがいも		北海道シチューフレーク ベシャメルソース コショウ	
					あじさいゼリー（小のみ）					ぶどう果汁		砂糖 水あめ			
21 水	エ 617 た 26.2 脂 19.2 塩 1.9	765 30.4 21.9 2.2	ごはん		いわしのレモン煮		いわし	ぎゅうにゅう		レモン果汁	ごはん	砂糖 米でんぷん		しょうゆ みりん コショウ	**野菜のパワー「キャベツ」** 古代ギリシャの頃から、「キャベツ」は薬として食べられていました。数学者のピタゴラスは、「キャベツは、元気と落ち着いた気分を保つ野菜だ。」と書いています。
					キャベツのごま酢和え		わかめ		人参	キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
					白菜と豚肉のみそ汁	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ			人参	大根 白菜 ねぎ		じゃがいも		煮干しだし 酒	
22 木	エ 609 た 26.5 脂 17.1 塩 2.4	772 32.7 20.0 3.0	ごはん		豆腐そぼろ丼の具	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆		ぎゅうにゅう		ねぎ むき枝豆 しょうが 干し椎茸	ごはん	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	**きゅうりの名前** きゅうりの名前は、「黄うり」に由来します。緑色なのにどうして「黄うり」と呼ばれていたかというと、きゅうりは熟すと黄色になるのです。昔はこの熟したきゅうりを食べていたそうです。
					きゅうりとわかめの酢の物		わかめ			きゅうり 切干大根		砂糖		酢 しょうゆ 塩	
					いわし団子入りみそ汁	たら みそ	いわし		人参	大根 玉ねぎ ねぎ しめじ しょうが		砂糖	油	煮干しだし 酒 塩	
23 金	エ た 脂 塩	×	826 25.4 27.7 2.1	ごはん	春巻き	大豆 鶏肉		ぎゅうにゅう	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ	ごはん	小麦粉 春雨 水あめ 砂糖	油	しょうゆ 塩 コショウ	**小松菜を見分けられますか？** みなさんは、いろいろな野菜の中から「小松菜」を見分けることができますか？大人でも「ほうれん草と小松菜の区別がつきません」という人もいるそうですよ。小松菜をよく観察してみましょう。
					小松菜の中華和え		ひじき		小松菜 人参	大豆もやし		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	
					豆乳担々スープ /オレンジ	豆乳 豚肉 豆腐 みそ			チンゲン菜 人参 にら	もやし たけのこ ねぎ /オレンジ		春雨	ごま ごま油 ラー油	めんつゆ 酒 塩 コショウ	
26 月	エ 648 た 28.4 脂 22.7 塩 1.9	818 34.9 26.8 2.6	ごはん		さばの梅みそ焼き	さば みそ		ぎゅうにゅう			ごはん		ごま	ねり梅 酒 みりん	**おからの名前** おからを「卯の花」や「きらず」ともいいますが、生け垣などに植えられているウノハナに形が似ているところから「卯の花」、包丁で切らなくてもいいことから「きらず」と呼ばれるようになったそうです。
					ミルクおから炒り	おから 豚肉	牛乳		ほうれん草 人参	ごぼう ねぎ 干し椎茸			油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	
					じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ			人参	白菜 ねぎ えのきだけ		じゃがいも		煮干しだし	
27 火	エ 618 た 28.5 脂 23.0 塩 2.4	806 35.8 28.0 3.4	コッペパン		豚肉とマカロニのトマト煮	豚肉		ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ	パン	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 赤ワイン コンソメ バジル コショウ	**ヨーグルトのはじまり** ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。モンゴルの遊牧民が偶然発見したのがはじまりとされています。
					かぼちゃサラダ	ハム			かぼちゃ ブロッコリー	きゅうり えだ豆		砂糖	マヨネーズ	塩 コショウ	
					野菜スープ /プルーンヨーグルト	生揚げ	/ヨーグルト		小松菜 人参	キャベツ コーン /プルーン果汁		じゃがいも		しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ	
28 水	エ 626 た 27.6 脂 20.6 塩 1.7	795 34.4 24.6 2.3	ごはん		ガパオライスの具	鶏肉 豚レバー 大豆		ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン	玉ねぎ	ごはん	砂糖	油	しょうゆ ガパオシーズニング めんつゆ 酒	**大豆のパワー** 給食には、よく大豆が出てきます。大豆には、畑の肉と呼ばれるほど、お肉と同じくらい良質なタンパク質が含まれています。よくかんでいただきましょう。
					コロコロ豆サラダ	大豆 青大豆			人参	キャベツ きゅうり コーン			ごま	青じそドレッシング	
					ウインナーと野菜のスープ	ウインナー			人参 かぶの葉	白菜 かぶ しめじ セロリ				しょうゆ コンソメ コショウ	
29 木	エ 599 た 22.4 脂 17.5 塩 1.9	789 28.2 22.3 2.5	ごはん		ちくわの磯辺揚げ	たら ぐち	アオサ	ぎゅうにゅう			ごはん	小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩	**「たけのこ」と「竹」** たけのこの背が伸びる勢いはすごく、モウソウチクという種類のたけのこは、なんと１日に約１メートルも伸びることがあるそうです。今日のたけのこも掘らずにいたら竹になっていたかもしれませんね。
					たけのこの炊き合わせ	鶏肉			人参 きぬさや	たけのこ 干し椎茸		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし	
					かぶと油麩のみそ汁 /グレープフルーツ	豆腐 みそ			小松菜 人参 かぶの葉	かぶ ねぎ えのきだけ /グレープフルーツ		油麩		煮干しだし	
30 金	エ 585 た 24.0 脂 18.5 塩 1.7	738 28.9 21.2 2.4	ごはん		館が森ポークのスタミナ焼	豚ロース肉		ぎゅうにゅう		ねぎ しょうが にんにく	ごはん		ごま油	しょうゆ 酒 塩こうじ コショウ	**「大地のりんご」って？** じゃがいものことを、ヨーロッパでは「大地のりんご」と呼んで、人々の健康に役立っています。みなさんも、ビタミンCが豊富な「じゃがいも」を味わって食べてください。
					ザワークラウト				パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		砂糖		酢 塩 コショウ	
					若じゃが汁	豆腐 みそ	わかめ		人参	大根 ねぎ		じゃがいも		煮干しだし	

給食なしの日

- 花泉小…8（木）＜6年以外なし＞、9（金）、22（木）＜6年のみなし＞、23（金）
- 黄海小…1（木）、2（金）、22（木）、23（金）
- 花泉中…19（月）、20（火）、27（火）
- 一関中…6（火）、19（月）、20（火）
- 桜町中…19（月）、20（火）、26（月）