一関市花泉学校給食センター

10月 こんだてひょう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう。　☆バランスのよい食事をしよう。（食事と健康）

かんなづき 神無月

※ 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.1

※○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
2 月	エ 568 / 720 た 25.9 / 31.1 脂 16.3 / 18.4 塩 1.9 / 2.2	ごはん		鶏肉の照り焼き 千草和え さんまのつみれ汁 梨（中のみ）※花小のリクエスト	鶏肉 卵 豆腐　さんま　みそ		ぎゅうにゅう	小松菜　人参 人参	しょうが もやし 大根　ごぼう　しめじ　ねぎ　しょうが 梨		砂糖　かたくり粉 砂糖　でん粉 しらたき　でん粉	ごはん	ごま	しょうゆ　みりん　酒 しょうゆ　めんつゆ　かつお節エキス　昆布だし　塩 しょうゆ　みりん　酒　塩	**旬の果物「梨」** 今日は、花泉小学校さんの希望献立だった果物を中学校だけ先につけさせてもらいました。 梨には、おなかの調子を整えてくれる働きや便秘の解消にも効く成分が含まれています。旬の味を味わってください。
3 火	一関地区一斉研修会のため、受配校すべてで給食がありません。														
	10.4「いわしの日」														**今日は何の日？その1**
4 水	エ 604 / 758 た 24.6 / 29.7 脂 20.9 / 24.5 塩 1.8 / 2.2	ごはん		いわしの生姜煮 小松菜のお浸し 豚汁	豆腐　豚肉　みそ	いわし のり	ぎゅうにゅう	小松菜　人参 人参	しょうが もやし 大根　ごぼう　ねぎ　干し椎茸		砂糖　水あめ 砂糖	ごはん		しょうゆ しょうゆ　めんつゆ かつおだし　煮干しだし　酒	正解は、数字の語呂合わせで「イ（1）」「ワ（0）」「シ（4）」の日です。昔から「いわし百匹頭の薬」と言われるように、体によい栄養が多く含まれています。しっかりいただきましょう！
5 木	エ 576 / 725 た 26.5 / 31.7 脂 17.4 / 19.6 塩 1.9 / 2.2	麦ごはん		豆腐ハンバーグのあんかけ なすとピーマンのみそ炒め 豆腐とわかめのすまし汁	豆腐　鶏肉 豚肉　大豆　みそ 豆腐	わかめ	ぎゅうにゅう	ピーマン 人参	玉ねぎ　ねぎ　しょうが たけのこ　なす　玉ねぎ　しょうが　にんにく 大根　えのきだけ　ねぎ		かたくり粉　パン粉　砂糖 砂糖　かたくり粉	ごはん麦	ごま油	しょうゆ　酒　みりん　昆布だし　塩 しょうゆ　酒　豆板醤 しょうゆ　かつおだし　塩	**麦ごはんが再開します！** 夏の暑い間停止していた麦ごはんを今日から再開します。麦には食物繊維が多く含まれているので、しっかり食べましょう！
	花泉小学校の希望献立です！														**花泉小学校の希望献立！**
6 金	エ 684 / 828 た 25.5 / 30.3 脂 19.9 / 22.7 塩 2.5 / 3.1	ごはん		ほうれん草オムレツ かみかみサラダ 秋の香りカレー 梨（小のみ）	卵 さきいか　茎わかめ 豚肉　豚レバー		ぎゅうにゅう	ほうれん草 人参 かぼちゃ　トマト　人参	きゅうり　切干大根 玉ねぎ　しめじ　まいたけ　しょうが　にんにく 梨		砂糖　でん粉 砂糖 さつまいも	ごはん	油 ごま油 油	かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん　塩 しょうゆ　酢 カレーフレーク　ケチャップ　中濃ソース　酒　コショウ	今回のリクエスト給食は、花泉小学校の6年生が考えてくれた献立です。「秋の季節を感じるメニューを考えました。かみかみサラダは3クラスとも大好きで希望しました」とメッセージが届いています。
	10.10「目の愛護デー」														**今日は何の日？その2**
10 火	エ 589 / 789 た 20.2 / 26.0 脂 22.8 / 28.8 塩 2.4 / 3.2	黒糖コッペパン		焼き栗コロッケ キャロットサラダ ポトフ ブルーベリーゼリー	まぐろフレーク ウインナー		ぎゅうにゅう	人参 ブロッコリー　人参	きゅうり　キャベツ　玉ねぎ 玉ねぎ　白菜 ブルーベリー果汁		じゃがいも　さつまいも　パン粉　小麦粉　水あめ　でん粉 じゃがいも 砂糖	パン黒糖	くり　油 油	塩　コショウ しょうゆ　酢　塩　コショウ しょうゆ　白ワイン　コンソメ　塩　コショウ	今日は、「目の愛護デー」です。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くするビタミンAという栄養をとりましょう。
11 水	エ 614 / 768 た 28.8 / 34.5 脂 21.2 / 24.3 塩 1.5 / 1.9	ごはん		鯖のみそだれがけ ごま和え 沢煮椀	さば　みそ 豚肉　豆腐　油揚げ		ぎゅうにゅう	小松菜　人参 人参　きぬさや	しょうが もやし　コーン 大根　たけのこ　ねぎ　干し椎茸		砂糖　かたくり粉 砂糖 こんにゃく	ごはん	ごま	しょうゆ　酒 しょうゆ しょうゆ　かつおだし　酒　塩	**「ごま」のお話し** ごまは、種をまいてから、1か月くらいで花が咲き、「さく果」とよばれる実をつけます。4～8つに分かれたお部屋に9～20粒の種が入っているそうです。この種が「ごま」です。
12 木	エ 578 / 730 た 27.3 / 32.6 脂 19.0 / 21.7 塩 1.9 / 2.7	麦ごはん		セルフビビンバの具① セルフビビンバの具② わかめスープ	豚肉　卵 豆腐　わかめ		ぎゅうにゅう	人参 ほうれん草 チンゲン菜	たけのこ　にんにく 大豆もやし　にんにく 玉ねぎ　たけのこ　えのきだけ　しょうが		砂糖　でん粉	ごはん麦	油　ごま油 ごま　ごま油 ごま油	塩こうじ　オイスターソース　しょうゆ　酢　コチュジャン　酒 しょうゆ　酒　鶏だし　塩　コショウ しょうゆ　鶏だし　塩　コショウ	**「わかめ」のお話し** わかめは、海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆら揺られながら育ちます。成長すると、長さ1～2m、幅40～50㎝ぐらいにまで大きくなります。
13 金	エ 635 / 788 た 24.7 / 29.5 脂 23.0 / 26.6 塩 1.8 / 2.3	ごはん		館が森ポークの塩こうじ焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐　みそ　油揚げ		ぎゅうにゅう	人参 人参　にら	ねぎ　しょうが　にんにく きゅうり　コーン キャベツ　たけのこ　ねぎ		じゃがいも　砂糖	ごはん	ごま油 マヨネーズ	しょうゆ　酒　塩こうじ　コショウ 塩　コショウ かつおだし	**「キャベツ」のお話し** キャベツの名前は、フランス語の古い言葉で「頭」を意味する「caboche（カボッシュ）」からきていると言われています。英語では「cabbage（キャベジ）」といい、これがなまって日本では「キャベツ」と言われるようになりました。
16 月	エ 608 / 782 た 21.9 / 26.2 脂 18.2 / 20.9 塩 1.8 / 2.0	ごはん		アジフライ 野菜の塩昆布和え けんちん汁 りんご（中のみ）	あじ 昆布 豆腐　みそ　油揚げ		ぎゅうにゅう	小松菜　人参 人参	キャベツ　もやし 大根　ごぼう　ねぎ　干し椎茸 りんご		砂糖　パン粉　小麦粉 砂糖 つきこん	ごはん	ごま ごま油	しょうゆ　みりん　酢　めんつゆ　塩 しょうゆ　塩 昆布だし　酒	**魚を食べよう！** 魚は、骨を丈夫にしてくれたり、脳の細胞を作ってくれたり、血管のお掃除をしてくれたりして、食べるといいことがいっぱいあります。苦手だから食べないというのは、もったいないですよ。
17 火	エ 568 / 735 た 22.5 / 28.6 脂 23.1 / 27.3 塩 2.6 / 3.5	コッペパン		オムレツのトマトソースがけ 花野菜サラダ コーンシチュー	卵 ベーコン	牛乳	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー　ピーマン　パプリカ 人参　パセリ	玉ねぎ　しょうが　にんにく カリフラワー 玉ねぎ　コーン　クリームコーン		砂糖　でん粉 砂糖 じゃがいも	パン	オリーブ油　油 油	ケチャップ　かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん　塩 酢　塩 北海道シチューブレンド　ベシャメルソース　コンソメ　塩　コショウ	**ブロッコリーで健康にっこり** ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンK」も多い野菜です。

給食なしの日

- 花泉小…　2（月）、3（火）11（水）、16（月）、23（月）※5年のみなし
- 黄海小…　3（火）、23（月）
- 花泉中…　3（火）、5（木）、23（月）
- 一関中…　3（火）、20（金）、23（月）
- 桜町中…　3（火）、20（金）、23（月）