一関市花泉学校給食センター

12月 こんだてひょう

☆寒さに負けない食事をしよう。　☆野菜の働きについて知ろう。

※ 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.1

※〇印は一関産です。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
1 金	エ 612 た 26.8 脂 19.7 塩 1.7	757 31.4 22.2 2.3	ごはん	MILK	豚肉の生姜炒め	豚肉		ぎゅうにゅう		玉ねぎ　しょうが	ごはん	砂糖　片栗粉	ごはん	油	しょうゆ　塩こうじ　酒　みりん	**食用とされていたのは日本だけ？** ごぼうが日本に入ってきたのは、縄文時代や平安時代など様々な説があります。ヨーロッパや中国では、古くから薬として使われてきましたが、食用として栽培されていたのは日本だけなのだそうです。
					千草和え	卵			小松菜　人参	もやし		砂糖　でん粉		ごま	しょうゆ　めんつゆ　かつお節エキス　昆布だし　塩	
					根っこのみそ汁	豆腐　みそ　油揚げ			人参	大根　ごぼう		じゃがいも			煮干しだし	
4 月	エ 572 た 18.3 脂 18.1 塩 1.5	730 21.8 21.8 1.7	ごはん	MILK	春巻き	鶏肉　豚肉　大豆		ぎゅうにゅう	人参	キャベツ　もやし 玉ねぎ　たけのこ	ごはん	小麦粉　でん粉 春雨	ごはん	油	しょうゆ　塩　コショウ	**大根の美味しい季節です！** 一年中お店に並んでいる大根ですが、今が大根の美味しい時期です！春から夏の物は辛みが強く、秋から冬の寒い時期の物はみずみずしく甘みが増してきます。
					大根中華サラダ		わかめ　昆布茎わかめ　寒天			大根　きゅうり　コーン　枝豆				ごま　ごま油	青じそドレッシング　酢	
					チンゲン菜のスープ	鶏肉　豆腐			チンゲン菜　人参	白菜　たけのこ　ねぎ えのきだけ					中華スープストック　しょうゆ　酒　塩　コショウ	
5 火	エ 560 た 23.3 脂 22.4 塩 2.4	782 32.1 27.8 3.4	コッペパン	MILK	チキンナゲット（小2個、中3個）	鶏肉　大豆　おから		ぎゅうにゅう			パン	小麦粉　パン粉　でん粉　米粉　砂糖	パン	油	醤油　塩　コショウ	**おなかの調子を整える「ヨーグルト」** 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。ヨーグルトは、みんなの体をつくるたんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。 また、乳酸菌はお腹の中の悪い菌を減らしたり、お腹の調子を整える働きがあります。美味しくいただきましょう。
					野菜とチーズのサラダ		チーズ		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり　コーン					イタリアンドレッシング	
					コロコロ野菜スープ	ウインナー			人参	玉ねぎ　白菜　セロリ		じゃがいも　マカロニ		オリーブ油	しょうゆ　コンソメ　塩　コショウ	
					元気ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト									
					ブルーベリージャム					ブルーベリー		水あめ　砂糖				
6 水	エ 604 た 26.9 脂 20.5 塩 2.0	763 32.9 23.9 2.5	ごはん	MILK	鯖の白ごま焼き	鯖		ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん		ごはん	ごま	しょうゆ　みりん　酒	**栄養満点「ひじき」** 昆布やわかめと並んで海藻の健康食品といえば、「ひじき」です。カルシウムは、昆布の2倍あります。豆や豆製品と、組み合わせて食べることによって、より健康によい働きをすると言われているので、豆製品と一緒に食べてみてくださいね。
					ひじきの炒り煮	鶏肉　大豆　油揚げ	ひじき		人参　いんげん	キャベツ		しらたき　砂糖		油	しょうゆ　みりん　酒	
					じゃがいものみそ汁	豆腐　みそ			人参	白菜　ねぎ　えのきだけ		じゃがいも			煮干しだし	
7 木	エ 589 た 24.5 脂 18.3 塩 1.9	757 29.9 21.4 2.4	麦ごはん	MILK	鶏の照り焼き	鶏肉		ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん	砂糖　片栗粉	ごはん		しょうゆ　みりん　酒	**「しらす」あれこれ** 「しらす」は、いわし、あゆなどの透明で白っぽい体をした魚の赤ちゃんのことをまとめた呼び名ですが、特にいわしの仲間のカタクチイワシやマイワシの稚魚を指すことが多いようです。このしらすを薄い塩水で茹でて干したものを「しらす干し」といいます。
					ごまじゃこ和え		しらす干し		ほうれん草	もやし　キャベツ		砂糖	麦	ごま　ごま油	しょうゆ	
					けんちん汁	豆腐　油揚げ			人参	大根　ごぼう　ねぎ　干し椎茸		里芋　つきこん		ごま油	かつおだし　しょうゆ　みりん　酒　塩	
8 金	エ 674 た 27.3 脂 23.8 塩 2.5	858 34.0 28.5 3.3	減量ごはん	MILK	オムレツ	卵		ぎゅうにゅう			ごはん	砂糖　でん粉	ごはん	油	かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん　塩	**お米を食べよう！「種類編」** みなさんが給食でいつも食べているお米は、「ひとめぼれ」という品種のお米です。お母さんが「初星」、お父さんが「コシヒカリ」という品種で平成３年に開発されました。お米がキラキラして、とてもおいしい味をしていることから出会った途端に『ひとめぼれ』するような品種という意味を込めて命名されたそうです。
					コロコロ豆サラダ	大豆　青大豆			人参	きゅうり　キャベツ　コーン				ごま	青じそドレッシング	
					ポークカレー	豚肉　豚レバー			トマト　人参	玉ねぎ　エリンギ　しょうが　にんにく		じゃがいも		油	カレーフレーク　ケチャップ　中濃ソース　酒　コショウ	
					ピピピチーズ（小１個、中2個）		チーズ									
11 月	エ 616 た 25.2 脂 16.7 塩 1.6	769 30.4 19.0 1.9	ごはん	MILK	あじ磯辺フライ	あじ	あおさ	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん	パン粉　小麦粉　米粉　砂糖　片栗粉	ごはん	油	しょうゆ　みりん　塩　コショウ	**せんべい汁** 「せんべい汁」は、岩手県北部と青森県南部地方の郷土料理です。肉や魚、野菜やきのこなどでだしをとり、せんべいを入れる汁物です。具材の味がせんべいにしみて美味しい汁物です。
					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	
					せんべい汁	鶏肉			人参	白菜　ねぎ　ごぼう　しめじ		せんべい　しらたき			しょうゆ　かつおだし　みりん　酒　塩	
12 火	エ 580 た 24.3 脂 25.4 塩 2.7	782 30.9 31.3 3.7	背割りコッペパン	MILK	セルフホットドック	ウインナー		ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ	パン	砂糖	パン	オリーブ油	ケチャップ　コンソメ　乾バジル	**りんごの無償提供がありました！①** 一関地方農林業振興協議会様から一関市内のすべての学校給食センターへりんごの無償提供がありました。今日は中学校、明日は小学校に提供します。りんごの色は赤が多いですが、最近は黄色いりんごも増えてきています。提供があったりんごは、黄色いりんごの中でも特に美味しい「青林」という品種です。
					ザワークラウト				パプリカ　ピーマン	キャベツ　きゅうり　コーン		砂糖			酢　塩　コショウ	
					豆乳かぼちゃポタージュ　/りんご（中のみ）	鶏肉　豆乳			かぼちゃ	玉ねぎ　/りんご				オリーブ油	アレルゲンフリーシチュー　コンソメ　塩　コショウ	
13 水	エ 637 た 29.0 脂 18.3 塩 2.0	762 34.5 20.3 2.2	ごはん	MILK	赤魚のしょうが焼	赤魚		ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん		ごはん		しょうゆ　みりん　酒　塩こうじ	**りんごの無償提供がありました！②** 知らない人が多いのですが、「青林」は一関市花泉で育成された一関地域のオリジナル品種です。正直にいうと見た目はあまりよくないですが「青林」は酸味が少なく甘さが多く、蜜も入り、香りもよい、美味しいりんごです。「知る人ぞ知るりんご」なのです！
					かわりきんぴら	ハム	茎わかめ		人参	ごぼう		つきこん　砂糖		ごま　油	しょうゆ　酒　みりん	
					まめっこみそ汁	豚肉　豆腐　豆乳 油揚げ　みそ			小松菜　人参	白菜　ねぎ　しめじ		じゃがいも		ごま油	かつおだし	
					りんご（小のみ）					りんご						
14 木	エ 584 た 28.3 脂 16.1 塩 2.0	739 33.7 17.9 2.2	麦ごはん	MILK	鶏肉と大根のさっぱり煮	鶏肉		ぎゅうにゅう	きぬさや	大根	ごはん	砂糖	ごはん	油	しょうゆ　酢　酒　みりん　塩こうじ	**冬野菜はどうしてあまいの？** 野菜は、冬になって外が寒くなると、自らが凍ってしまうのを防ぐために、野菜自体の糖度を上げることが知られています。また、冬になると葉を食べる虫が減るため、虫から身を守る苦み成分をあまり作らずにすむので、甘くて美味しいのです。
					冬野菜の塩昆布和え		昆布		ほうれん草　人参	白菜　もやし			麦	ごま油	しょうゆ　みりん	
					スタミナみそ汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ			人参	玉ねぎ　にんにく		じゃがいも			かつおだし　酒	

給食なしの日

- 花泉小…　11（月）、12（火）※1年、５年以外
- 黄海小…　４（月）、５（火）、21（木）
- 花泉中…　なし
- 一関中…　18（月）、19（火）、20（水）、21（木）
- 桜町中…　18（月）、19（火）、20（水）、21（木）

【２学期給食最終日】
15日：一関中、桜町中
20日：黄海小
21日：花泉小、花泉中
２学期もありがとうございました！

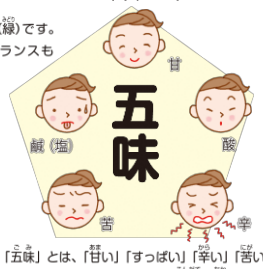
"五"に隠された和食の知恵

「和食」には、「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色(彩り)

「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で※、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

給食でもどんな味がするのか、味わって食べてみてくださいね。

五法（調理法）

※「辛味」ではなく、味覚の「うま味」にした文献もあります。

「五法」とは、「生（切る）」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適（おもてなし）

「五適」とは「適温」「適材（年齢などに合わせる）」「適量」「適技（凝りすぎない）」「適心（雰囲気）」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

みなさんにも、和食のよさを知ってほしいなと思います。