こんだてひょう

☆大豆の栄養について知ろう。　☆健康な食生活について考えよう。

※ 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
19 月	エ 652	817	ごはん	MILK	鯖のおろしソースがけ	鯖	ぎゅうにゅう		大根　しょうが　レモン果汁	かたくり粉　砂糖 ごはん	油	しょうゆ　酒　みりん　酢　塩	**青魚の王様「鯖」**
	た 25.9	31.1			野菜のごま和え			ブロッコリー　人参	キャベツ　コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	鯖やさんま、いわしなどの「背中が青い魚」は「青魚」とよばれますが、その中でも「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高いのが鯖です。特に脳の働きによいDHAや血液や血流の健康に役立つEPAが、青魚の中でも群を抜いて多く含まれています。
	脂 24.6	28.9											
	塩 1.7	2.1			けんちん汁	豆腐　油揚げ		人参	大根　ごぼう　ねぎ　干し椎茸	つきこん	ごま油	しょうゆ　かつおだし　昆布だし　みりん　塩	
20 火	エ 608	754	黒糖コッペパン	MILK	テリヤキチキン	鶏肉	ぎゅうにゅう		しょうが　にんにく	中ざら糖　かたくり粉 パン黒糖	油	しょうゆ　酒　みりん	**美味しい時期です「いよかん」**
	た 24.7	31.7			コールスローサラダ			人参	キャベツ　きゅうり　コーン　玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ	酢　塩　コショウ	オレンジ色をしていて、みんな同じように見えても、味も香りもそれぞれ違いますね。おもに愛媛県で栽培されている、日本原産の果物です。愛媛県は昔の言い方では、伊予の国といいます。伊予の国でとれる密柑だから「いよかん」という名前がついています。
	脂 23.7	29.0											
	塩 2.7	3.4			ABCスープ　/いよかん	ベーコン		人参	白菜　玉ねぎ　ブロッコリー茎　しめじ　/いよかん	マカロニ		しょうゆ　コンソメ　スープストック　塩　コショウ	
21 水	エ 657	835	有機米ごはん	MILK	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	アオサ ぎゅうにゅう		しょうが	小麦粉　でん粉　砂糖 ごはん	油	しょうゆ　みりん	**アンコール給食副菜部門第2位「米めんサラダ」**
	た 22.6	27.8			米めんサラダ	ハム		ほうれん草　人参	もやし　キャベツ　にんにく	米麺　砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	「かみかみサラダ」と「米めんサラダ」でどちらを選ぶかすごく迷いました！というコメントが多数見られました。地元の米粉を使って作られているので、美味しく食べてもらえたら嬉しいです。
	脂 17.4	21.7											
	塩 2.2	2.8			じゃがいもと雪菜のみそ汁　/バナナ	豆腐　みそ　油揚げ		雪菜　人参	ねぎ　えのきだけ　/バナナ	じゃがいも		煮干しだし　昆布だし	
22 木	エ 696	875	麦ごはん	MILK	オムレツ	卵	ぎゅうにゅう			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	**アンコール給食汁物部門第1位「カレー」**
	た 28.6	34.4			カリポリ和え	大豆　青大豆　なたまめ			キャベツ　きゅうり　大根　なす　れんこん　しそ	砂糖 麦	ごま	しょうゆ　塩	給食のカレーの人気は、いつも高いですね。たくさんの食材を使って作っています。「カリポリ和え」との組み合わせもいいです！とコメントもいただきました。
	脂 23.4	26.8											
	塩 2.4	3.1			ポークカレー	豚肉　豚レバー　大豆		ブロッコリー　人参	玉ねぎ　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	
26 月	エ 651	824	ごはん	MILK	みそカツオカツ	かつお　みそ	ぎゅうにゅう		玉ねぎ　しょうが　にんにく	パン粉　砂糖　小麦粉 ごはん	油　ごま　ごま油	しょうゆ　酒　塩	**栄養満点「ひじき」**
	た 21.1	25.8			ひじきの炒り煮	大豆　鶏肉　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　顆粒だし	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、鉄分、カリウム、食物繊維も含まれているので、積極的に食べてほしい食品です。豆製品と一緒に食べるとより健康に良い働きをすると言われています。
	脂 20.8	24.8											
	塩 1.9	2.2			さつまいものみそ汁	厚揚げ　みそ		人参	白菜　ごぼう　ねぎ	さつまいも		かつおだし　昆布だし	
27 火	エ 601	(花) 732	テーブルロールパン	MILK	きな粉揚げパン（花泉中のみ）	きな粉	ぎゅうにゅう			砂糖 パン	油	塩	**きな粉揚げパン**
	た 27.7	(735) 32.7			鶏肉とマカロニのトマト煮	鶏肉		トマト	玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ　白ワイン　コンソメ　乾バジル	揚げパンは、給食センターで１つ１つ揚げて、きな粉をまぶしているので、作業の面からなかなか出してあげることができないメニューです。１度にすべての学校の分を作ることができないので、今日は、花泉中学校さんだけの提供になりますが、今回提供できなかった学校は、3月に順番に実施したいと思いますので、待っていてくださいね。
	脂 24.4	(34.5) 28.8			コロコロ豆サラダ	大豆		人参	きゅうり　キャベツ　コーン　枝豆			青じそドレッシング	
	塩 2.7	(27.5) 3.5 (3.5)			野菜のスープ	ウインナー		ブロッコリー　人参	セロリ　ブロッコリー茎	じゃがいも		しょうゆ　コンソメ　塩　コショウ	
28 水	エ 597	737	有機米ごはん	MILK	赤魚の生姜焼き	赤魚	ぎゅうにゅう		しょうが			みりん　塩こうじ　酒　しょうゆ	**有機米ごはん**
	た 25.9	30.9			きんぴらごぼう	豚肉		人参	ごぼう　れんこん　干し椎茸	しらたき　砂糖 ごはん	油　ごま油	しょうゆ　酒　みりん　唐辛子	今年も有機米ごはんを学校給食に提供していただき、今月３回目の実施です。農薬や化学肥料を使わないで、たい肥や米ぬか、田んぼにいる生き物の力をかりて、農家のみなさんが丹精込めて栽培したお米です。いつもよりも味わって食べてみてくださいね！
	脂 16.0	17.7											
	塩 1.8	1.9			キャベツのみそ汁　/花みかん（花中以外）	豆腐　みそ　油揚げ		人参　にら	キャベツ　たけのこ　ねぎ　/みかん			かつおだし　昆布だし	
					桜餅（花中のみ）				桜の葉	もち米　小豆　砂糖　水飴		塩	
中学生の皆さんへ「卒業・進級お祝い給食」													**中学生のみなさん「卒業・進級おめでとう！」**
29 木	エ 591	839	麦ごはん	MILK	豚肉の生姜炒め	豚肉	ぎゅうにゅう		玉ねぎ　しょうが	砂糖　かたくり粉 ごはん	油	しょうゆ　みりん　酒　塩こうじ	中学校の中で、今日が給食最終日という学校もあります。卒業する3年生のみなさんにとっては、これが最後の給食になる人もいるかもしれませんね。友達や先生たちと過ごした給食時間が思い出の1つとして残ってくれていたら嬉しいです。「健康な体」と「健康な心」でこれからも夢に向かって一歩ずつ歩んでいってくださいね。
	た 24.8	30.5			小松菜のゆず香和え	かつお節		小松菜　人参	もやし　キャベツ　ゆず果汁	砂糖 麦		しょうゆ	
	脂 18.6	26.3			わかめのみそ汁	豆腐　みそ　油揚げ	わかめ	人参	大根　ねぎ	じゃがいも		煮干しだし　昆布だし	
	塩 1.9	2.3			お祝いケーキ（中のみ）	豆乳			いちご	グラニュー糖　米粉　水あめ		みりん　塩	

1月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
ぶなしめじ	新潟	セロリ	静岡	冷凍いんげん	タイ	木綿豆腐	岩手	きびなご	国産
えのきだけ	新潟	ピーマン	高知	冷凍4色ピーマン	国産	油揚げ	岩手	鯖	ノルウェー
エリンギ	新潟	みかん	和歌山	果報団子	岩手	大豆	岩手	ししゃも	アイスランド
白菜	一関	バナナ	フィリピン	もち	岩手	青大豆	岩手	アジ	ニュージーランド　チリ
キャベツ	千葉	なめこ水煮	国産	煮干しだし	千葉	大豆ミート	国産	いわし	国産
チンゲン菜	一関	たけのこ水煮	国産	かつおだし	鹿児島	がんもどき	米国	あさり	中国（国内加工）
小松菜	一関	レンコン水煮	国産	昆布だし	北海道	しらたき	国産	花なると	米国
にんじん	一関	トマト水煮缶	イタリア	春雨	国産	おから	国産	はんぺん	米国
ねぎ	宮城	冷凍おろししょうが	国産	のり	国産	凍り豆腐	米国	さつま揚げ	タイ　米国
じゃがいも	北海道	冷凍おろしにんにく	国産	ふのり	国産	上新粉	国産	豆ちくわ	米国　タイ
大根	一関　千葉	冷凍ほうれん草	国産	角切昆布	国産	かたくり粉	国産	まぐろフレーク	タイ
ごぼう	青森	冷凍白いんげん豆ペースト	国産	カットわかめ	三陸	豚肉	岩手	ささみフレーク	国産
玉ねぎ	北海道	冷凍ブロッコリー	エクアドル	干し椎茸	国産	豚レバー	群馬	みそ	岩手　国産　カナダ　米国
きゅうり	宮崎　佐賀	冷凍カリフラワー	エクアドル	いりごま	北中南米	鶏肉	岩手	牛乳	一関
にら	茨城	冷凍ソテーオニオン	国産	なめたけ	国産	ベーコン	岩手	卵	国産
せり	宮城	冷凍さといも	国産	白菜キムチ	国産	ウインナー	国産	米	一関
りょくとうもやし、大豆もやし	岩手	冷凍　ホールコーン	国産	福神漬け	国産	ハム	カナダ		

給食なしの日

- 花泉小…　19（月）
- 黄海小…　2（金）、26（月）、27（火）
- 花泉中…　なし　給食最終日：29日
- 一関中…　なし
- 桜町中…　なし