



こんだまびよう

☆食事と健康のかかりについて知ろう！ ☆バランスのよい食事をしよう！

※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)

体きづいてかそよ



スポーツの秋



献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

※○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。ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ		
	小学校 小学生	中学校 中学生	主	副	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA			ビタミンC	炭水化物
1火	今日は、受配校すべてで給食がありません。													
2水	エ 611	738	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 鶏肉	大豆	鶏肉	しょうが	パン粉	砂糖	しょうゆ	みりん	酢	旬の果物「梨」 みなさんは、秋の果物では何が好きですか？秋は、たくさんのおいしい果物がありますね。今日は、その中の「梨」です。中学生のみならずには金曜日に出ます。代表的な品種に「二十世紀」「幸水」「豊水」「新高」「新水」などがあります。梨には、お腹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。
	た 27.3	31.9		シャキシャキサラダ	まぐろフレーク	人参	きゅうり	じゃがいも	砂糖	ごま油	しょうゆ	酢	かつおだし	
3木	エ 594	747	ごはん	豚肉の生姜炒め	豚肉	大豆	鶏肉	しょうが	砂糖	かたくり粉	ごま油	しょうゆ	みりん	大豆の種類 大豆は、皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆に分けられています。黄大豆や青大豆は、給食にもよく登場しています。大豆は、畑の肉と呼ばれるほどお肉と同じくらい良質なたんぱく質が含まれています。
	た 24.9	29.2		お豆のサラダ	鶏肉 大豆 青大豆 いんげん豆	人参	キャベツ	コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ	酢	かつおだし	
4金	エ 584	749	ごはん	いわしのみぞれ煮	いわし	人参	ごぼう	切干大根	干し椎茸	しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ	今日は、何の日？ 10月4日は、なんの日か知っていますか？正解は、数字の語呂合わせで、「イ(1)」「ワ(0)」「シ(4)」の日です。いわしは昔から「いわし百匹頭の衆」と言われるように、体をつくるたんぱく質や骨を作るカルシウムなど体に良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。
	た 21.6	26.3		切干大根の炒め煮	油揚げ	人参	ごぼう	切干大根	干し椎茸	しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ	
7月	エ 608	742	ごはん	和風コロッケ	大豆 牛肉	大豆	鶏肉	しょうが	パン粉	じゃがいも	砂糖	ごま油	しょうゆ	博多地方の郷土料理「筑前煮」 筑前煮は、鶏肉と野菜と一緒に煮た九州の博多の料理です。博多地方のことを昔、筑前と呼んでいたため「筑前煮」と名前がつけました。筑前煮は「かめ煮」とも呼ばれています。
	た 20.6	24.1		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	ごま油	
8火	エ 589	766	丸パン	アンサンブルエッグ	卵	人参	かぼちゃ	砂糖	でん粉	油	かつお昆布だし	酢	しょうゆ	一関産のトマトピューレ 今日のトマトスープには、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風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よう。
	た 22.6	27.5		ポテトサラダ	ハム	人参	きゅうり	コーン	じゃがいも	砂糖	パン	マヨネーズ	塩	
9水	エ 618	748	ごはん	いちのせきハラミ焼	鶏ハラミ肉	人参	ピーマン	しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	コショウ	いちのせきハラミ焼 昭和の中頃まで、一関の山あいでは必ず鶏が飼われていました。お祝い事があるときは、ご馳走だった鶏料理が出てきました。一羽から約20gしか取れない一関産の鶏ハラミを特製の味噌ダレで焼き上げた一関生まれのご当地グルメです。	
	た 25.5	29.7		きゅうりとわかめの酢の物	まぐろフレーク	人参	きゅうり	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ	酢		塩
10木	エ 594	753	ごはん	鯖の白ごま焼き	鯖	人参	しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒	みりん	青魚の王様「さば」 さばやさんま、いわしなどの「背中が青い魚」は「青魚」と呼ばれますが、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、今日の主役の「さば」です。特に、脳を活性化させる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。	
	た 26.8	18.8		ひじきの炒り煮	鶏肉 大豆 油揚げ	人参	いんげん	キャベツ	こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ		酒
11金	エ 603	748	ごはん	鶏肉の照り焼き	鶏肉	人参	しょうが	砂糖	かたくり粉	ごま油	しょうゆ	酒	みりん	お肉の呼び方 「若鶏」とは、主に生まれてから3ヶ月以内の鶏のことをいいます。羊では、生まれてから1年未満のものを「ラム」、一年以上のものを「マトン」と呼びます。同じお肉でも、産まれてからどのくらい経っているのかによって呼び名が変わってくることもあるので、注目してみましよう。
	た 24.6	29.3		ごまじゃこ和え	しらすずし	人参	ほうれん草	キャベツ	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
15火	エ 585	765	米粉 コッパン	ポロニアカツ	鶏肉 大豆	人参	しょうが	砂糖	かたくり粉	ごま油	しょうゆ	酒	みりん	「ポロニアカツ」って何？ ポロニアカツとは、北イタリアの「ポロニャ」で伝統的に作られてきた、ポロニアソーセージを使って作ったカツです。お味はいかがでしょうか？
	た 22.5	27.9		さつまいもサラダ	鶏肉 大豆	人参	ほうれん草	キャベツ	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒	
16水	エ 699	856	ごはん	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	人参	玉ねぎ	しょうが	でんぷん	砂糖	ごま油	しょうゆ	コショウ	今日は、桜町中学校さんのリクエスト希望献立です。添えていただいたメッセージを紹介します。 「これまで、おいしい給食ありがとうございました。特にカレーがおいしく、印象に残っています。卒業までの約半年、おいしい給食をよろしく願います。」
	た 22.8	27.1		カレー	豚肉 豚レバー	人参	玉ねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	ごま油	しょうゆ	コショウ	

給食なしの日

- 花泉小…1(火)、4(金)、21(月)、29(火) ※6年のみ
- 花泉中…1(火)、28(月)
- 一関中…1(火)、25(金)、28(月)
- 黄海小…1(火)、28(月)
- 桜町中…1(火)、25(金)、28(月)