



# こんだまびよう



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。

☆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！

※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)

※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)		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	主食	牛乳	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			
エ	650	830			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
た	26.8	34.2			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
脂	18.0	23.0										
塩	1.9	2.4										
17 木	エ 623 た 22.7 脂 21.0 塩 2.1	820 27.8 26.1 2.7	麦ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	アオサ	しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	ごは 油	しょうゆ みりん	<b>毎日コツコツカルシウム貯金</b> 今日は、骨をつくる栄養素「カルシウム」のお話です。子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになった時に折れやすい骨にならないように気をつけましょう。
18 金	エ 649 た 24.5 脂 17.3 塩 2.2	736 28.3 19.2 2.5	ごはん	牛乳	厚焼き卵のあんかけ	卵	干し椎茸 しょうが	砂糖 でん粉	ごは 油	かつおだし しょうゆ みりん	<b>ごはんを食べよう「口内調味」</b> みなさん、「口内調味」という言葉を聞いたことがありますか？ごはんとおかずを一緒に食べるときを「口の中で料理する」という意味で「口内調味」といいます。口内調味をすることで、ごはんとおかずをさらにおいしく食べることができます。	
21 月	エ 612 た 21.5 脂 18.5 塩 1.6	782 26.1 22.0 2.0	ごはん	牛乳	みそカツオカツ	かつお みそ	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	ごは ごま	しょうゆ 酒 塩	<b>旬の魚「かつお」</b> かつおは、暑と寒に旬を迎えます。秋は、太平洋を南下して、三陸や千葉県などで多くとれます。海に囲まれた日本は、季節や海の潮の流れによって、一年を通していろいろな海産物に恵まれています。自然に感謝して、いただきましょう。	
22 火	エ 657 た 28.8 脂 28.7 塩 2.9	799 35.0 33.6 3.6	コッペパン	牛乳	鶏のパン粉焼き	鶏肉	キャベツ きゅうり コーン えだ豆	パン粉	マヨネーズ オリーブ油	塩こうじ マスタード 酒 乾パセリ	<b>料理も芸術！</b> 『料理は目から』という言葉がありますが、いろいろな料理も、並べ方ひとつでおいしそうに見えます。『芸術の秋』にふさわしく、季節でもきれいに盛り付けをして、みんなで楽しく食べましょう。	
23 水	エ 623 た 28.1 脂 21.0 塩 1.9	776 33.5 24.1 2.4	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	中ざら糖 かたくり粉	ごは 油	しょうゆ 酒 みりん	<b>出世魚の「ぶり」</b> ぶりは、春夏はいわしを漁って北上し、冬になると南下する魚です。ぶりは、成長するにつれ名前が変わる「出世魚」で、つばす→はまち→めじろ→ぶりと変わっていきます。	
24 木	エ 601 た 26.8 脂 21.1 塩 1.7	762 32.2 24.3 2.3	麦ごはん	牛乳	館が森ポークのおろしソースかけ	館が森ポーク	大豆もやしと小松菜のナムル	小松菜 人参 大豆もやし にんにく	ごは ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん 酢	<b>味わって食べよう！</b> よくかむとだ液がたくさん出てきますが、このだ液は口の中の食べ物をよくすりつぶすために役立つだけでなく、むし歯を予防してくれる働きもあります。館が森ポークもよくかんで味わって食べてほしいです。	
25 金	エ 615 た 23.5 脂 17.6 塩 1.8	761 28.3 20.0 2.3	ごはん	牛乳	アジフライ甘酢あんかけ	あじ	玉ねぎ 干し椎茸	小麦粉 パン粉 砂糖	ごは ごま	しょうゆ めんつゆ 酢 しょうゆ みりん 酒	<b>旬の食材「さつまいも」</b> 穀物の中でも、宇宙で作ることができそうな穀物としてはさつまいもが最も力強い補食のようです。丈夫で長く育ち、葉や茎も食べられます。ビタミン類も多く、栄養たっぷりなさつまいもは、宇宙の食糧としてぴったりなのです。	
28 月	エ 627 た 27.8 脂 16.4 塩 1.6	- - - -	ごはん	牛乳	セルフ秋の香りご飯の具	鶏肉 油揚げ	ごぼう まいたけ しめじ えだ豆	しらたき	ごは 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 顆粒だし	<b>あなたの好きな「いも」と言えば？</b> みなさんは、『いも』という何を思い浮かべますか？さつまいもですか？じゃがいもですか？さつまいもじゃがいもは、江戸時代に外国から日本に持ち込まれた新種のいも達です。それより昔、『いも』といえば『里芋』のごとでした。	
29 火	エ 678 た 28.2 脂 26.5 塩 2.4	830 33.8 31.1 3.0	黒糖コッペパン	牛乳	いわしのグリエ	いわし	ブロッコリー キャベツ コーン	パン粉 小麦粉 砂糖	パン 油	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	<b>いわしのグリエ</b> 岩手県でとれたいわしを使っています。開いたいわしに、ハーブ風味を付けたパン粉で衣が付けてあります。パン粉に油を混ぜているので、揚げずに焼いています。骨が入っていることもあるので気を付けて食べてください。	
🐔 岩手とり肉の日 🐔 10月29日は、岩手とり肉の日 🐔												
30 水	エ 620 た 24.0 脂 21.6 塩 2.1	770 29.1 25.0 2.5	ごはん	牛乳	油淋鶏	鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉 砂糖	ごは ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう 酒	<b>10月29日は、「岩手とり肉の日」</b> 今日は、一日だけの「岩手とり肉の日」の給食です。給食の地産物活用をよりすすめる活動の1つとして、県内一斉に「岩手とり肉の日」として学校給食で取組みを行っています。なぜ10月29日かというと、千支でとりは10番目であり、29日は「肉の日」であることからこの日になったそうです。岩手の鶏肉について「知って」、「食べて」感謝の気持ちをもち食べてほしいと思います。	
🎃 ハロウィン 🎃												
31 木	エ 604 た 21.9 脂 16.7 塩 1.3	752 25.8 18.5 1.7	麦ごはん	牛乳	豚肉のトマト煮	豚肉	トマト ビーマン 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごは 油	コンソメ 酒 塩 コショウ	<b>ハロウィン</b> 10月31日は、『ハロウィン』です。この日は、「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくりぬいて顔を作った飾り物を家の軒下に起きます。また、子どもたちは、仮装をして家々を回り、キャンディなどのお菓子をもらって楽しむそうです。日本でもハロウィンのイベントが各地で行われています。みんなでハロウィンを楽しみましょう！	

## 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)

