



こんだまびよう

☆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!



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。

※ 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)

※○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	中学校		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	タ		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
	650	830	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			
1金	622	765	ごはん	米	米粉春巻き 野菜の塩昆布和え わかめと卵のスープ 花みかん(小学校、桜中)	豚肉	人参	人参	人参	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖	しょうゆ コショウ	しょうゆ コショウ	何のお花に見えますか? 今日の果物は「花みかん」という名前になっています。みなさんは、なんの花に見えますか?秋になると、あちこちで菊の花が美しく咲き始めます。その菊の花に似ていることから、横半分切ったみかんを「菊花みかん」とも呼びます。他にも料理や切り方には、「何かに見立てた」ものがいろいろあります。	
5火	608	748	背割り コッペ パン	小麦粉	セルフホットドック ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ	ウインナー	トマト	玉ねぎ	にんにく	砂糖	オリーブ油	ケチャップ コンソメ	旬の食材「白菜」 ラグビーボールのような形をしている白菜は、はじめは他の植物と同じように葉も一枚ずつ開いていきますが、外側の葉が大きくなったら、真ん中の葉が立ち始め、その後、新しく出る葉が内側に曲がって覆いかさざるようにして球体を作っていきます。	
6水	617	765	ごはん	米	三色そばろ 梅和え 里芋のみそ汁	鶏肉 卵 おから	えだ豆	しょうが		砂糖	しょうゆ みりん 酒 かつおエキス 昆布だし	しょうゆ みりん 酒 かつおエキス 昆布だし	「さといも」の名前 寒さに強い「さといも」は、畑に露柱が立つ前に収穫を終えなければならぬ作物のひとつです。さといもは、縄文時代に南の島から伝わり、山でとれる「やまいも」に対し、里でつくられることからこの名前がつけました。	
7木	658	821	ごはん	小麦	鶏肉の生姜煮 めかぶスープ りんごとさつまいものキャラメルソーサー	鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうが	にんにく	しらたき 砂糖	しょうゆ ごま	りんごは、果物界のスター 昔からりんごは、アダムとイブの物語に登場したり、人類にとっても身近な果物でした。栄養価でも「りんごが赤くなる」と言われ、サラダやお菓子など様々な料理に使われています。手軽に食べられ、栄養価が豊富なりんごはまさに果物界のスターです。	
8金	596	763	ごはん	小麦	鯖のスタミナ焼 レモン風味サラダ 白菜と豚肉のみそ汁 花みかん(花中、蘭中)	鯖	ねぎ	しょうが	にんにく		ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	今日は、いい歯の日 11月8日は、い(1)い(1)歯(8)の日ですが、みなさん「いい歯」をつくるためにどんなことをしていますか?いつもおいしく食事ができるために、歯の健康は欠かせません。毎日の歯磨きなどのお手入れで、いい歯をつくりましょう。また、よくかんで食べることで歯垢が出てくるのをむし歯や歯周病を予防する効果も期待できます。	
11.11 今日は何の日? 鮭の日です!											今日は、「鮭の日」にちなんで献立です。「鮭」という漢字は、魚へんに形の美しさを表す「圭」の字を組み合わせたものです。この「圭」は「十一」を重ねたように見えることから、11月11日を「鮭の日」としたそうです。今日は、汁物に入っています。			
11月	595	755	ごはん	小麦	かぼちゃとさつまいものコロッケ なめたけ和え 鮭ボール入りみそ汁	豚肉 豆乳 大豆	かぼちゃ ほうれん草 人参	玉ねぎ			パン粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	中濃ソース 白ワイン 塩 コショウ		
絵本給食「まいごのまめのつる」 お豆のスープ											今日は、「絵本給食」です。今日は、『まいごのまめのつる』という絵本です。「料理は苦手だけど野菜を育てるのが上手なマグバあさんと野菜を育てるのは苦手だけど料理上手なメグバあさん。ふたりは、お互いをうらやましく思っているのに仲良くありませんでした。ところが、マグバあさんのまめのつるが、メグバあさんの庭までのびて、実をつけていたのでさあ大変!どうやってしまおうか...」続きは、絵本を読んで確かめてください。			
12火	696	836	ミルク コッペ パン	小麦粉	鶏肉のトマトソースがけ フレンチサラダ お豆のスープ(小のみ)	鶏肉	トマト	マッシュルーム	しょうが	にんにく	砂糖	オリーブ油	ケチャップ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	
13水	636	797	ごはん	小麦	かつおフライ ヤーコンの炒め物 じゃがいもとえのきのみそ汁	かつお	人参	ピーマン	ヤーコン	たけのこ	砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	ヤーコンってなあに? ヤーコンは、さつまいものような形で、色は茶色、土の中で大きくなる根菜の仲間です。生でも食べることができ、甘くシャキシャキして「菜」のような食感です。自分のお皿のおかずから、ヤーコンを探してみましょう!	
14木	624	802	ごはん	小麦	キャベツのごま酢和え せんべい汁 ピピチース(小1個、中2個)	鶏肉	人参	人参	人参	人参	しょうが	にんにく	砂糖	せんべい汁 せんべい汁の土産産地は、インドで、そこから中国に渡り、5世紀ごろ日本に伝えられました。その頃には「ハチス」と呼ばれていた。花が終わってできる実の形がハチの巣に似ていることからつけられたようです。
15金	595	749	ごはん	小麦	焼ししゃも(2本) 豚肉とレンコンの甘辛炒め 大根のみそ汁(小のみ)	ししゃも	人参	ピーマン	れんこん	ごぼう	しょうが	にんにく	砂糖	れんこんの話 れんこんの原産地は、インドで、そこから中国に渡り、5世紀ごろ日本に伝えられました。その頃には「ハチス」と呼ばれていた。花が終わってできる実の形がハチの巣に似ていることからつけられたようです。

給食なしの日

- 花泉小...5(火) ※1年のみ、7(木) ※1年・5年以外 21(木)、22(金)
- 黄海小...15(火)
- 花泉中...7(木)
- 一関中...6(水)、21(木)
- 桜町中...6(水)~8(金)、20(水)

