



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、しょうゆは岩手産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 | たん | | 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 | | | | |
| 18月 | 590 | 732 | ごはん | 五目厚焼卵 カレーきんぴら いも団子汁 | 卵 大豆 鶏肉 | 人参 | 人参 | 人参 | ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく グリンピース | 砂糖 でん粉 | 油 | かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 コショウ | いも団子汁 いも団子汁は、北海道の家庭でよく作られている料理のひとつです。じゃがいもを茹でた後、熱いうちにつぶして、かたくり粉と塩と入れてよくこね、団子のように丸めて作ります。モチモチとした食感が美味しい一品です。 | |
| 19火 | 655 | 756 | コッペパン | メンチカツ じゃがピーソテー | 豚肉 鶏肉 | 人参 | 人参 | 人参 | キャベツ 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 | 中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ | 給食のパン 現在の給食のパンは、岩手県内で収穫された小麦粉を使って作られています。日本の小麦粉は、パンを作るのには向かないと言われていたのですが、パンを作る人たちの努力でおいしい県産小麦の給食のパンが作られています。 | |
| 20水 | 601 | 747 | ごはん | 鶏肉の朝鮮焼 チンゲン菜と春雨のサラダ にらと豚肉のみそ汁 | 鶏肉 | 人参 | 人参 | 人参 | にんにく | 三温糖 | ごま ごま油 | しょうゆ 酒 | 牛乳を飲もう! 寒くなってきたので「冷たい牛乳は飲みたいくない…」そんな気持ちになる人はいませんか?牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。学校がお休みの日にも飲んでほしい食品です。 | |
| 21木 | 600 | 756 | ごはん | あじの黄金焼 大根のとりみ煮 きのこのすまし汁 | あじ みそ | 人参 | 人参 | 人参 | 大根 玉ねぎ しょうが | かたくり粉 砂糖 | マヨネーズ 酒 塩 コショウ | しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし | 感謝の気持ちで「いただきます」 私たちは、生き物の命をいただき、自分の命にしています。このことに感謝する言葉、それが「いただきます」のあいさつです。肉や魚はもちろん、米や野菜にも命がありました。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前にあいさつをしましょう。 | |
| 22金 | 613 | 761 | ごはん | 豚キムチ丼 切干大根のごまマヨサラダ キャベツと肉団子のスープ | 豚肉 | 人参 | 人参 | 人参 | にら | もやし 白菜 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが ねぎ | 砂糖 | しょうゆ 酒 唐辛子 コショウ | しょうゆ 酢 | 感謝の気持ちで「ごちそうさま」 「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」とは、もともと「走りまわるとか「駆け回る」ということを意味しています。毎日何事もなく食事ができるのは、多くの人の働きや協力があります。そうしたことも心にとめて、挨拶をするようにしましょう。 |
| 11.24 和食の日給食 | | | | | | | | | | | | | | |
| 25月 | 622 | 765 | ごはん | 鮭の南蛮漬け ゆず風味 ほうれんそうの黒ごま和え 鶏とたっぷり野菜のほかほか汁 りんごゼリー | 鮭 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 油 | しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 | 昨日、11月24日は、「和食の日」でした。「和食の日」は、みなの和食の日であり、「勤労感謝の日」の翌日であるこの日を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。 ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接に結びついた、世界に誇るべき食文化です。 | |
| 26火 | 636 | 786 | 米粉コッペパン | チーズオムレツ 花野菜のマヨサラダ コーンシチュー / オレンジ(中のみ) | 卵 チーズ | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 砂糖 でん粉 | パン 黒糖 | 油 | かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 | 栄養だけではない! 卵の力 江戸時代、大けがをしたときに薬がなかったため、お酒で消毒し、「たまご」の白身をたっぷり塗って置いたそうです。「たまご」には、自分で卵の中に入ってくるバイ菌をやっつける役目をする成分が含まれているのだそうです。 |
| 花泉小学校 リクエスト希望給食 | | | | | | | | | | | | | | |
| 27水 | 638 | 782 | たけのこごはん | (たけのこごはんの具) 鶏のから揚げ 米めんサラダ ABCスープ / オレンジ(小のみ) | 鶏肉 油揚げ | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 油 | しょうゆ かつおエキス 塩 みりん 唐辛子 カキエキス 昆布エキス | 今日は、花泉小学校さんのリクエスト希望給食です。花泉小学校さんから、「たけのこご飯は、白い米が苦手な人でも、おいしく食べられます。五大栄養素も考えて選びました!」とメッセージが届いています。 みんなでおいしく、楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。 | |
| 28木 | 600 | 760 | ごはん | いわしの梅煮 かぼちゃと生揚げのそぼろ煮 かぶのみそ汁 | いわし | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 油 | しょうゆ 酒 塩 かつおだし | 色の濃い野菜を食べよう! みなさんは、色の濃い野菜というのを野菜を思い浮かべますか?色の濃い野菜には、かぼちゃやピーマン、人参、トマト、ほうれん草などたくさんあります。鼻やのどのかぜを予防してくれる栄養が入っています。しっかり食べましょう。 | |
| 29金 | 712 | 896 | ごはん | チキンナゲット(小2個、中3個) カリポリ和え 秋のカレー | 鶏肉 おから 大豆 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 人参 | 油 | しょうゆ 塩 酢 | きのこ きのこは腐れた古い木や切り株などによく生えてくることから、「木の子」と呼ばれるようになり、「森の恵み」であり「秋の味覚」として親しまれてきましたが、栽培の技術が進んだことから、いつでも食べられるようになりました。 | |

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)



食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中のおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン(A・C)

元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムの他にも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)