



こんだまびよう

☆給食の歴史について知ろう! ☆地域の産物について知ろう!

※ 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)

※ ○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。



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。

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			
10	エ 650 たん 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	ごはん 牛乳 主菜・副菜・汁物 (デザート)	鶏肉	みそ	チーズ	ねぎ				みりん 酒 しょうゆ	3学期が始まります! みなさん、どんな冬休みでしたか? 部活やスポーツに忙しかっただけ、家でゆっくり過ごした人、3年生のみなさんは、お正月も関係なく勉強を頑張っていた方もいらっしゃるね。どんな過ごし方をした人も、生活リズムを整えて、元気に学校に登校できるようにしていきましょう!
14	エ 748 たん 31.1 脂 28.9 塩 3.7	ごはん パン	いわしのグリエ キャベツとコーンのサラダ	いわし	まぐろフレーク	ブロッコリー	キャベツ	コーン	砂糖	パン	しょうゆ 酢	朝ごはんを一日を元気にスタート! みなさんは、朝ごはんを食べてから学校に起きていますか? 毎日3学期が始まった学校もありますね。朝ごはんを食べることで脳が刺激を受け、背骨も動き始めることで体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べ、一日の生活リズムを整えましょう!
15	エ 556 たん 18.5 脂 16.0 塩 1.8	730 21.8 19.1 2.4	ごはん 春巻き チンゲン菜と春雨のサラダ	鶏肉	大豆	ハム	キャベツ	もやし	ねぎ	たけのこ	しょうゆ 塩 コショウ	体の中の時計 私たちの体は、一日の中でリズムを刻みながら活動しています。リズムを崩すと、体調が悪くなったり、集中力がなくなったり、寝つきが悪くなったり、朝起きるのが大変だったりします。朝ごはんをしっかりと食べて、一日の生活リズムを整えましょう!
16	エ 602 たん 21.0 脂 17.6 塩 1.8	736 25.3 20.0 2.0	ごはん 冬野菜の塩昆布和え	大豆	鶏肉	豆腐	ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	しょうゆ 酒 塩 魚肝油 唐辛子 コショウ	仲睦まじく 1月は、「正月」ともいいます。親戚や友人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1月の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われています。今年からすべての学校で給食が始まります。3学期もよろしくお祈りします!
17	エ 573 たん 22.9 脂 17.1 塩 1.8	767 27.8 19.1 2.2	ごはん セルフ豚キムチ丼 中華サラダ	豚肉		豆腐	キャベツ	もやし	ねぎ	しょうが	しょうゆ 酒 塩 魚肝油 唐辛子 コショウ	もやしの選び方 もやしは、鮮度が命です。全体的に白っぽくて茎が太く、折れていないものが、根がパリッとして透明感のあるものが新鮮です。身や根の色が変わってしまっているものは古く、豆が開いているものは栽培し過ぎの証拠です。スーパーなどでまやしを見てみてください。
20	エ 616 たん 28.5 脂 17.0 塩 1.5	761 33.5 19.3 1.9	ごはん いわし梅煮 大根のとろみ煮	いわし	鶏肉	大豆	しょうが	大根	玉ねぎ	しょうが	しょうゆ 酒 塩 魚肝油 唐辛子 コショウ	梅で疲労回復 「うめ」のクエン酸は、疲労回復を促してくれるだけでなく、骨格などの強化を助けるものの働きを高めてくれます。食欲がない時や疲労がたまっているときは、ぜひ「うめ」を食べてみましょう。
21	エ 636 たん 20.9 脂 28.0 塩 2.5	764 24.1 31.1 3.0	ごはん 豆乳クリームコロッケ さつまいもサラダ トマトスープ	豆乳	ハム	チーズ	キャベツ	もやし	コーン	砂糖	しょうゆ 酒 塩 魚肝油 唐辛子 コショウ	おいしいさつまいも さつまいも料理はいろいろありますが、最近ではいろいろな品種が開発されていて食感の違いで「ホクホク系」と「ねっとり系」で分けられるようです。みなさんは、どちらのさつまいもが好きですか? 今日は、さつまいもをサラダにしています。味わってみてください。
22	エ 678 たん 26.2 脂 22.5 塩 2.2	835 31.2 25.8 2.9	減量 ごはん チーズオムレツ ブロッコリーとキャベツのサラダ	鶏肉	大豆	豚肉	キャベツ	もやし	しょうが	にんにく	しょうゆ 酒 塩 魚肝油 唐辛子 コショウ	みかんの皮むき みかんの皮を、みなさんはどこからむきますか? ヘタのある方でむく方が、白い筋もきれいに取れますが、白い筋やみかんの袋には、食物繊維が多く含まれています。皮をむくときに、思い出しむいてみてください。

給食なしの日

- 花泉小...10(金)~14(火) 開始日: 15(水)
- 黄海小...10(金)~15(水) 開始日: 16(木)
- 花泉中...10(金)、24(金)、30(木) 開始日: 14(火)
- 一関中...17(金)、24(金) 開始日: 10(金)
- 桜町中...10(金)、24(金) 開始日: 14(火)

11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	ピーマン	高知 茨城	冷凍白インゲン	国産	カットわかめ	岩手	鯖	ノルウェー
えのきだけ	新潟	パセリ	茨城	冷凍いんげん	国産	塩昆布	国産	あじ	チリ ニューゼaland
エリンギ	新潟	さつまいも	茨城 千葉	冷凍ほうれん草	国産	のり	国産	ししゃも	アイスランド
まいたけ	長野 北海道	オレンジ	オーストラリア	冷凍かぼちゃ	国産	煮干しだし	千葉	鮭	国産
白菜	一関	みかん	熊本	冷凍チネオニオン	国産	かつおだし	鹿児島	いわし	岩手
キャベツ	岩手 千葉	りんご	一関 岩手	冷凍カット里芋	国産	こんぶだし	北海道	かつお節	国産
チンゲン菜	一関	れんこん水産	国産	木綿豆腐	国産	かたくり粉	国産	豚肉	岩手
小松菜	一関	たけのこ水産	国産	油揚げ	岩手	薄力粉	岩手	鶏肉	岩手 国産
にんじん	千葉	トマト水産	イタリア	おから	岩手	マカロニ	カナダ	ベーコン	岩手
じゃがいも	北海道	マッシュルーム	岩手	豆乳	岩手	かやせきんべい	岩手	ウィンナー	国産
大根	一関 青森	じゃがいも	北海道	生揚げ	岩手 米国 カナダ	春雨	国産	ローズハム	カナダ
ごぼう	岩手	かぼちゃ	岩手	大豆	岩手	切干大根	国産	マグロフレーク	タイ
玉ねぎ	北海道	さつまいも	岩手	青大豆 白大豆	岩手	みそ	岩手 国産 カナダ	チキンフレーク	岩手
きゅうり	宮城	りんご	岩手	ミックスビーンズ	国産	福神漬	国産	米めん	一関
ねぎ	一関	れんこん水産	国産	なめたけ	国産	なめたけ	国産	米	一関
りょとんもやし	岩手	たけのこ水産	国産	干し椎茸	国産	白菜キムチ	岩手	牛乳	一関
セロリ	山形	冷凍ほうれん草	国産	エカドル	国産	チーズ	オーストラリア		
かぶ	一関	冷凍かぼちゃ	岩手	大豆ミート	国産	ごま	北中南米		
		冷凍トマトピューレ	岩手	ゆず果汁	国産				

12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	山形	セロリ	愛知	冷凍チネオニオン	国産	カットわかめ	岩手	鯖	ノルウェー
えのきだけ	新潟	ピーマン	高知	冷凍カット里芋	国産	昆布	国産	鮭	韓国
エリンギ	新潟	にら	栃木	木綿豆腐	国産	のり	国産	しらすし	兵庫
なめこ	宮城	かぼちゃ	岩手	油揚げ	岩手	煮干しだし	国産	いわし	岩手
白菜	一関	さつまいも	岩手 茨城	豆乳	岩手	かつおだし	国産	かつお節	国産
キャベツ	千葉	みかん	静岡	生揚げ	岩手 米国 カナダ	芽ひじき	国産	豚肉	岩手
チンゲン菜	一関	りんご	岩手	大豆	岩手	マカロニ	国産	鶏肉	岩手 国産
小松菜	一関	れんこん水産	国産	大豆ミート	国産	春雨	国産	ベーコン	岩手
ほうれん草	一関	たけのこ水産	国産	小豆	国産	切干大根	国産	ウィンナー	国産
にんじん	千葉	じゃがいも	北海道	干し椎茸	国産	みそ	岩手 国産 カナダ 米国	ローズハム	カナダ
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	岩手	エカドル	国産	白菜キムチ	岩手	チキンフレーク	岩手
大根	一関	さつまいも	岩手	マカロニ	カナダ	チーズ	オーストラリア	米	一関
ごぼう	青森 一関	りんご	岩手	ヨーグルト	国産	牛乳	一関		
玉ねぎ	北海道	れんこん水産	国産	豆(か)ゆ	米国				
きゅうり	宮城	たけのこ水産	国産	はんぺん	米国				
ねぎ	岩手 宮城	冷凍ほうれん草	岩手						
りょとんもやし	岩手	冷凍かぼちゃ	岩手						
大豆	岩手	冷凍トマトピューレ	岩手						
かぶ	一関								

全国学校給食週間 揚げパンのはなし

① お父さんやお母さんに「子どもの頃、好きだった給食なあに?」と聞くと、真っ先に挙がるのが「揚げパン」です。この揚げパン、どのようにして誕生したか知っていますか?

② 揚げパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。当時の子どもたちはいつもおなかをすかせていました。給食はそんな子どもたちにとって一番の楽しみでした。

③ ある日、かぜで学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せっかくなしにしていたのに...」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けてもらったそうです。

④ おいしい揚げパンはあっという間に日本中に広まりました。揚げパンが生まれた際には、子どもたちのことをいつも大切に考えながら給食の仕事に携わる人たちの温かい気持ちがあったのです。