



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!



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)

※ O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 E 650	中学校 830			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	26.8	34.2	主食 牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ごま油 しょうゆ みりん 酒 みりん 酒 顆粒だし 塩	
脂	18.0	23.0			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ	脂質		
塩	1.9	2.4										

1/24~30は、全国学校給食週間です! 期間中、給食がない学校もあるため、全校のある五日間で実施します

地元のもち食文化を知ろう! みんなは、お正月どんなおもち料理を食べましたか? 全国学校給食週間

日・曜	栄養価	こんだて名	主材料	材料	材料	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ	
23 木	E 619 た 27.7 脂 17.3 塩 2.0	こはん	鯖のみそだれがけ つば漬け和え お雑煮	さば みそ しょうが	ぎゆうにゆう 小松菜 人参	人参	キャベツ 切干大根 大根	砂糖 砂糖 砂糖	こはん ごま 麦	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 唐辛子 しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん	日本の学校給食は明治時代に山形県鶴岡市で始まりました。お昼ご飯を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意しました。戦争中、一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい厚意で再スタートすることができました。これを記念して、1月24日から30日を全国学校給食週間としています。
24 金	E 604 た 25.5 脂 16.9 塩 1.8	こはん	セルフだけのこはんの具 ねばねば和え わかめのみそ汁 / 花みかん (小のみ)	鶏肉 油揚げ 納豆 チーズ わかめ	人参 ほうれん草 人参	人参 白菜 ねぎ	たけのこ ごぼう えだ豆	しらたき もち米	こはん ごま油 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩	しょうゆ 酒 しょうゆ めんつゆ しょうゆ 煮干しだし	野菜は、切り方によって、食感が変わります。「ささがき」という切り方は、給食調理のように、ごぼうの先を削るようによく切る、菜の切り方は、シャキシャキとした食感の2つの食感を兼ねます。今日は、たけのこご飯の具に使っています。食感も楽しんでみてください。

世界の料理を知ろう! 「ガパオライス」 世界の料理を知ろう! 「タイ」

日・曜	栄養価	こんだて名	主材料	材料	材料	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
27 月	E 607 た 28.1 脂 18.5 塩 1.9	減量 こはん	ガパオライスの具 キャロットサラダ ウインナーと野菜のスープ	鶏肉 豚レバー 大豆 まぐろフレーク ウインナー	ぎゆうにゆう ピーマン 人参	人参 きゅうり 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	砂糖 砂糖	こはん こはん しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩	タイ料理は、中国やカンボジア、マレーシア、ラオス、ミャンマーなど周辺の国々の影響を受けている料理です。唐辛子や香味野菜、ハーブなどを多く使い、辛味や酸味、甘味など様々な組み合わせの味付けに特徴があります。今日は、「ガパオライス」にしました。こはんにかけて食べてみてください。

2023年給食レシピコンテストB部門大賞「幻の矢越かぶシチュー」 給食レシピコンテスト2023部門大賞受賞作品

日・曜	栄養価	こんだて名	主材料	材料	材料	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ	
28 火	E 648 た 27.3 脂 23.6 塩 2.8	黒糖 コッパ パン	オムレツのトマトソースがけ 花野菜のフレンチサラダ 幻の矢越かぶシチュー	卵 ハム 鶏肉 白いんげん豆	ぎゆうにゆう 人参	人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ えだ豆	砂糖 砂糖	こはん オリーブ油 黒糖	クチャップ しょうゆ 酢 塩 砂糖 かつおだし 乾パスタ 酢 塩 砂糖 シチューフレーク パサパサソース 白ワイン コンソメ 塩 コンソメ	今日は、給食レシピコンテスト2023のB部門で大賞を受賞した「幻の矢越かぶシチュー」です。受賞者さんからは、「矢越かぶは、加熱しても煮崩れしにくく、また特有の甘味があるので、煮込み料理にぴったりだ」と思いシチューにしてみました。矢越かぶの甘みが牛乳に合い、まろやかな味に仕上がりました。また、矢越かぶの切り方にもこだわり、半切りにしました。」というコメントがありました。

みなさんお楽しみ♪ 県南地区の郷土料理「果報団子」 県南地区の郷土料理「果報団子」

日・曜	栄養価	こんだて名	主材料	材料	材料	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
29 水	E 641 た 25.8 脂 18.8 塩 1.7	こはん	アジフライ 千草和え 果報団子汁	アジ 卵 鶏肉 油揚げ	ぎゆうにゆう 小松菜 人参	人参	もやし キャベツ にんにく	砂糖 砂糖	こはん ごま油 しょうゆ 酢 塩 砂糖	毎年多くの人に愛されている「果報団子」。果報団子の由来は知っていますか? 様々な中から1つ紹介します。昔、おばあさんが旅のお供に団子を作っていました。曲がりくねった団子の形が、おにぎりや団子に似ていました。するとお供は「これかきついでいことがありますがよ」と言ったことから果報団子として食べられるようになりました。団子を食べる時は、のどに枝を届かせないように注意して楽しんでください。
30 木	E 621 た 25.3 脂 17.3 塩 1.7	麦 こはん	焼きししゃも (2本) 肉じゃが	ししゃも 豚肉	ぎゆうにゆう 人参	人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ	砂糖 砂糖	こはん 麦 しょうゆ 酒 みりん 塩	じゃがいもを使った料理はとて多くありますが、その中で何が一番好きですか? 給食の「肉じゃが」は人気メニューのひとつです。味がしみて、ご飯が進みますと感想をいただくことも多いです。今日もおいしく食べてくれると嬉しいです。

最終日は、花泉中学校さんのリクエスト希望献立です! 花泉中学校さんからのリクエスト希望献立

日・曜	栄養価	こんだて名	主材料	材料	材料	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
31 金	E 713 た 26.7 脂 28.1 塩 2.1	こはん	鶏のから揚げ ☆中3アンコール1位 米めんサラダ ☆中3アンコール2位 卵スープ いちごクレープ ☆中3アンコール1位	鶏肉 ハム 豆腐 卵 ベーコン 大豆 大豆粉	ぎゆうにゆう 小松菜 人参	人参 人参	玉ねぎ たけのこ かたくり粉	砂糖 砂糖	こはん ごま油 しょうゆ 酢 塩 砂糖	今日は、花泉中学校さんのリクエスト希望献立です。「栄養バランスを考えて、おいしく食べられる献立を選びました」というコメントが届いています。中学3年生に実施したアンコール給食でも、「鶏のから揚げ」主菜部門1位、「米めんサラダ」副菜部門2位、「クレープ」デザート部門1位という結果になっています。みなさんの好きが詰まったリクエスト給食になっているかもしれませんね。

給食なしの日

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

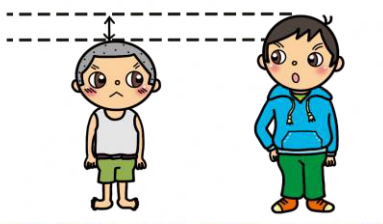
ぜんこくがっこうきゅうしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままです。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおおきさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



学校給食ありがとう