



# こんだまびよう

☆大豆の栄養について知ろう! ☆健康な食生活について考えよう!



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	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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										
2月2日 節分												
3月	エ 648	802	有機米ごはん	いわしの味噌煮 大豆もやしのピリ辛炒め スタミナみそ汁 / 福豆	みそ いわし	ぎゅうにゅう	大豆	大豆もやし ごぼう	砂糖	塩	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし トウバンジャン	節分には、炒った大豆で豆まきをしますが、どうして「豆まき」なのでしょう？1つの話には、鬼の目、悪魔の魔に白と書いて「盲目」に豆を投げつけることで、悪魔を滅ぼすと書いて「魔滅」につながると言われています。また、炒り豆を使用するのは、鬼を「射る」ためと言われています。みなさんは豆まきをしましたか？
た	27.7	32.8										
脂	22.3	25.6										
塩	1.6	2.1										
4月	エ 678	820	コッペパン	鶏のパン粉焼き ココロサラダ コーンシチュー	鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	大豆	キャベツ きゅうり えだ豆	パン粉	ごま	塩こうじ マスタード 酒 乾パセリ	大豆は、畑の肉とよばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれていて、皮膚や筋肉など体をつくる働きがあります。また、カルシウムも多く、丈夫な歯や骨をつくってくれます。小さな粒の中には、体を元気にしてくれるパワーがたくさん入っています。
た	30.4	36.5										
脂	29.8	34.9										
塩	3.0	3.7										
5月	エ 616	735	ごはん	ピリ辛そぼろ ごまじゃこ和え なめこ汁 / テコボン (小のみ)	鶏肉 豚肉 大豆 みそ	ぎゅうにゅう	大豆	たけのこ ごぼう えだ豆 しょうが にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	季節の果物「テコボン」 みなさんは、「テコボン」という果物を知っていますか？1月中旬ごろから3月にかけて出回る柑橘系の果物です。へたのところがでっぺいしているのが特徴です。元々は、「清美」と「ほんかん」から生まれた果物だそうです。お味はどうですか？中学校は、月曜日にします。
た	27.3	31.9										
脂	16.7	18.8										
塩	1.6	2.1										
6月	エ 579	771	麦入り有機米ごはん	みそカツオカツ のりあえ けんちん汁 / 花みかん (中のみ)	かつお みそ	ぎゅうにゅう	大豆	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩	有機米ごはん 今年も有機米ごはんを学校給食に提供していただき、毎月3回実施します。農業や化学肥料を使わずに栽培し、発酵たい肥や米ぬかなどのほに在る生き物の力をかりて、農家のみなさんが丹精込めて栽培したお米です。いつもよりも味わって食べてみてくださいね!
た	19.9	24.7										
脂	17.9	21.4										
塩	1.6	1.9										
7月	エ 625	777	ごはん	セルフ豚丼 ごぼうのかみかみサラダ 白菜のみそ汁	豚肉	ぎゅうにゅう	大豆	玉ねぎ しょうが	糸こんにゃく 砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 塩こうじ 酒 みりん	よくかんで食べよう! 今日は、ごぼうと大豆が入ったかみかみサラダです。豆の皮にたくさん入れずに、少しずつ口に運んでよくかんでみましょう。かきこんで食べたりせずに、すくったり、つまんだりして食べるといいですね。また、豆の皮にあるものを一度飲み込んでから、次のものを食べるようにしましょう。
た	24.7	28.9										
脂	21.4	24.6										
塩	1.7	2.1										
10月	エ 589	747	減量ごはん	肉団子 (2個) めかぶサラダ カレーうどん / テコボン (中のみ)	鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	大豆	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	しょうゆ 酢 塩 コショウ	体も心も温まる「カレーうどん」 カレーは、みんなが好きなメニューのひとつです。日本人の食生活とも言われるカレーですが、肉や玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜も入っているので、それだけでも栄養のバランスがとりやすい料理です。今日はカレーうどんにしました。じゃがいもは入っていませんが、体があたたまりますよ。
た	23.0	27.0										
脂	17.3	18.7										
塩	2.0	2.4										
11月 建国記念の日												
一関中学校さんのリクエスト希望給食です!												
12月	エ 683	844	たきこみごはん	(たきこみごはんの具) 油淋鶏 春雨サラダ みそワタンスープ / ラムネゼリー	鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう	大豆	ごぼう たけのこ 干し椎茸	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん カツオエキス 干し椎茸 カキエクス チキンエキス	一関中学校さんからのメッセージを紹介します。「給食時間は、唯一の休み!という感じがします。リクエストは、食べられたらいいと思うものにしました。給食時間の思い出は、みんなで楽しく食べたことです。ぜひ、残さないように美味しく食べてください!」今年度最後のリクエスト希望給食です。楽しみながら食べてくださいね!
た	26.3	31.9										
脂	24.0	27.7										
塩	3.2	3.8										
13月	エ 605	767	麦ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ きんぴらごぼう キャベツと肉団子のみそ汁	卵 鶏肉	ぎゅうにゅう	大豆	ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酒 中華スープストック 塩 オイスターソース コショウ	きんぴら きんぴらは、ごぼうやれんこん、人参などの野菜を油で炒めて、しょうゆ、砂糖、唐辛子で味付けした日本の伝統的な料理です。これらの野菜には、現代人に不足しがちな食物繊維がたくさん含まれていて、便秘を予防し、腸を健康にしてくれます。
た	25.6	30.9										
脂	19.8	22.5										
塩	1.8	2.2										
14月	エ 633	766	ごはん	鯖の香味焼 レモン風味サラダ さつまいもみそ汁 / 花みかん (小のみ)	鯖	ぎゅうにゅう	大豆	ねぎ しょうが にんにく	ほうれん草	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こうじ コショウ	青魚の王様「鯖」 鯖やさんま、いわしなどの「背中に青い魚」は「青魚」とよばれますが、その中でも「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高いのが鯖です。特に脳の働きによりDHAや血液や血流の健康に役立つEPAが、青魚の中でも群を抜いて多く含まれています。
た	26.4	31.2										
脂	20.0	23.2										
塩	1.7	2.2										

## 給食なしの日

- 花泉小 … 4 (火)、17 (月)
- 黄海小 … なし
- 花泉中 … 13 (木)  
給食最終日: 28 (金)
- 一関中 … なし
- 桜町中 … 14 (金)

## がんばれ受験生!



生活リズムを大切に!

## 今年度も「有機米ごはん」を提供していただきました!

2月3日、6日、26日は、有機米(有機栽培米)をつかったごはんです。この有機米は、大東町有機農産物等生産組合の方が、農業や化学肥料を使わずに栽培し、発酵たい肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っています。除草剤も一切使わず、生産者の皆さんが手間と労力を惜みず栽培したお米です。このお米は、厳しい基準で知られている有機食品のJAS規格(有機JAS)で有機農産物と認定され、安心なお米として提供されています。

今年度も、一関市内すべての給食センターで提供させていただくことになりました。より手間ひまのかかったお米を味わっていただきましょう!