



こんだまびよう

☆寒さに負けない食事をしよう! ☆野菜の働きについて知ろう!



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) No.1

※ ○印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ・みそは右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 中学生	中学校	主食	牛乳	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	主食	牛乳	1群		3群		5群		ごはん	しょうゆ 酒 みりん 塩 とうじ 一味唐辛子	ひとくちメモ
た	26.8	34.2			2群		4群		6群				
脂	18.0	23.0			たんぱく質		カルシウム		炭水化物				
塩	1.9	2.4	(デザート)				ビタミンA		ビタミンC				

** 有機米ごはんの日 **

日・曜	栄養価	主食	おかず	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
1月	エ 618 た 26.3 脂 18.8 塩 1.6	有機米ごはん	いわしの味噌煮 ヤーコンの炒め物 豚汁	みそ 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	いわし 人参 ビーマン ヤーコン たけのこ 人参 大根 ごぼう ねぎ しめじ	砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき	ごはん 油	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「梨」のような食感です。今日は炒め物にしています。どれがヤーコンか、探しながら食べてみてくださいね。
2火	エ 674 た 27.7 脂 29.0 塩 2.5	コッパパン	ポークビーンズ コールスローサラダ 卵スープ クレープ(花中リクエスト)	豚肉 大豆 卵 豆腐 鶏ケ森ベーコン 豆乳 大豆粉	人参 玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 たけのこ しめじ いちご レモン果汁	砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 水あめ 小麦粉	油 パン 油	秋から冬の野菜「小松菜」 給食でもよく登場する小松菜は、実は思っている以上に栄養がたっぷりなのです。緑黄色野菜と言われる色の濃い野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンKなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルがたくさん含まれています。しっかり食べましょう!

花泉中学校リクエスト希望献立

日・曜	栄養価	主食	おかず	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
3水	エ 652 た 27.8 脂 21.6 塩 2.1	ごはん	鶏のから揚げ 米めんサラダ キムチスープ	鶏肉 ハム 豆腐 豚肉 みそ	しょうが にんにく ほうれん草 人参 もやし キャベツ にんにく 白身 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきだけ にんにく しょうが	薄力粉 なたね油 米粉めん 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごはん	花泉中学校3年生の給食委員が考えた、体に大切なエネルギーが詰まっている献立です!美味しく残さず食べましょう。というメッセージが届いています。希望していたデザートは、2日に付けさせてもらいました。
4木	エ 663 た 25.3 脂 21.3 塩 2.4	麦ごはん	オムレツ カリポリ和え ポークカレー	卵 大豆 鶏ささみ なた豆 豚肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ トマト 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	米粉 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごはん 油 麦油	カリポリ和えには、福神漬と大豆が使われています。大豆は、畑の肉とも呼ばれ、体をつくる「たんぱく質」が豊富に含まれています。海外で注目されている「野で、日本人は大豆を食べる機会が減っています。福神漬と一緒に、よくかんで食感を楽しみながら食べましょう。
5金	エ 620 た 24.2 脂 20.8 塩 1.8	ごはん	鶏ケ森ポークの梅みそ焼き かわりきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	鶏ケ森ポーク みそ ハム 聖わかめ 厚揚げ みそ	人参 ごぼう 人参 キャベツ 大根 ねぎ	つきこん 砂糖 砂糖	ごはん ごま油 ごはん	梅の力 「うめ」のクエン酸は、疲労回復を促してくれるだけでなく、消化を助ける胃酸などの働きを高めてくれます。食欲がないときや疲れたがたまっているときは、ぜひ「うめ」を食べてみましょう。今日は、豚汁の鶏ケ森ポークの下味に使っています。
8月	エ 650 た 24.1 脂 20.3 塩 1.8	ごはん	みそかつおカツ じゃがいもの塩こうじ炒め まめっこみそ汁	かつお みそ 鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ビーマン しょうが 人参 白菜 ごぼう ねぎ しめじ	パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油 ごはん	お米を食べよう!(種類編) みなさんが給食でいつも食べているお米は、「ひとめぼれ」という品種です。お母さんが「初星」、お父さんが「コシヒカリ」という品種です。お米がキラキラでとても美味しい味なので、出された途端に「ひとめぼれ」のような品種という意味を込めて命名されたそうです。
9火	エ 615 た 25.8 脂 24.1 塩 2.8	コッパパン	チキンナゲット(小2個、中3個) ブロッコリーとツナのサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 大豆 おから まぐろフレーク ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 薄力粉 砂糖 米粉 米粉	油 パン 油	サラダと塩のお話し サラダという名前の由来で一番有名ながラテン語で塩を意味する「サル」からきたという説です。今のサラダは、ドレッシングをかけて食べるのが普通になっていますが、ずっと昔はサラダにかけるのは「塩」だけでした。「塩」は、大昔、貴重な調味料だったのです。
10水	エ 605 た 25.2 脂 18.8 塩 2.2	減量ごはん	厚焼き卵の中華あんかけ きゅうりの酢の物 カレーうどん りんご(中のみ)	卵 鶏ささみ わかめ 鶏肉 りんご	しょうが にんにく きゅうり 切干大根(有機) ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	砂糖 小麦粉 三温糖 うどん なたね油	ごま油 ごはん 油	うどんの長い歴史 うどんの歴史はそれほど古く、平安時代に遣唐使によって中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、うどん屋さんが多くて日常的に食べられるようになったそうです。今日は、カレーうどんにしました。体も心も温まってくれと嬉しいですね!
11木	エ 655 た 24.1 脂 20.7 塩 2.2	麦ごはん	餃子(2個) 麻婆大根 みそワタンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 大豆 みそ 豚肉 みそ 大豆粉	人参 しょうが にんにく 人参 大根 ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 水あめ なたね油 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごはん 油	大根の美味しい季節です! 一年中お店に並んでいる大根ですが、今が大根の美味しい時期です!昔から夏のものより辛みが強く、秋から冬の寒い季節のものは、みずみずしく甘みが強くなるのが特徴です。地元産の大根を味わっててください!

ちょっと早いクリスマス給食です☆ メリークリスマス♪

日・曜	栄養価	主食	おかず	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
12金	エ 677 た 25.8 脂 22.7 塩 1.8	ごはん	フライドチキン キラキラチーズサラダ ミネストローネ クリスマスカップデザート	鶏肉 大豆粉 チーズ ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	人参 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ セロリ にんにく 人参 玉ねぎ ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖 水あめ	油 ごはん 油	今日は、ちょっと早いクリスマス給食です。みなさんのお家では、どんなクリスマスを過ごしていますか?今日の給食は、少しでもクリスマス気分を味わってほしいように考えました。お料理の中には、星の形をしたチーズやマカロニが隠れています。探しながら食べてみてくださいね。そして、クラスで楽しい給食時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。

** 有機米ごはんの日 **

日・曜	栄養価	主食	おかず	材料	材料	材料	調味料	ひとくちメモ
15月	エ 587 た 26.5 脂 17.0 塩 1.5	有機米ごはん	赤魚の塩こうじ焼 キャベツの炒め煮 豚肉と白菜のみそ汁	赤魚 寒天 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんにく 人参 もやし キャベツ 干し椎茸 小松菜 人参 白菜	麦芽糖 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごはん ごま油 ごはん	12月を師走と言います 誰もが、一年の終わりが近づき何かとあわただしくなる時期です。いつもならとっりと構えてお経を読む和尚さんまでも走り回らなければと思わせるような忙しい月であると言われています。寒くなって体調も崩しがちな季節です。しっかり食べて、寝て、風邪を予防しましょう。



こんだまびよう

☆寒さに負けない食事をしよう! ☆野菜の働きについて知ろう!



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) No.1

※〇印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ・みそ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 小学生	中学校 中学生	主食材	牛乳	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				
16 火	エ	650	830	コッパパン	かぼちゃコロッケ スパゲッティサラダ トマトのスープ いちごジャム	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	しょうゆ ウスターソース コショウ 塩 コショウ ケチャップ コンソメ オリーブ油	いろいろな種類のパスタ 「パスタ」は、小麦粉をこねて作ったスパゲッティやマカロニのことです。イタリアは、とても質の良い小麦粉のとれるところで「パスタ料理」が発達しました。今日は、スパゲッティを使ってサラダにしています。
	た	26.8	34.2			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	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	炭水化物	脂質		
	塩	1.9	2.4			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		
17 水	エ	584	729	ごはん	豚肉の生姜炒め のりあえ いものこ汁	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	しょうゆ 酒 塩 とうじ みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	「のり」のお話し のりには、たくさんビタミンB1やビタミンB2が含まれています。これらは、この糖質をエネルギーに変えてくれるので、食欲がない時や疲れているときに役立ちます。おにぎりに、のりをまいたりすることは日本人の知恵として受け継がれていると考えられています。
	た	25.7	30.5			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	脂	16.4	18.4			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		
	塩	1.8	2.4			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 木	エ	636	805	ごはん	アジフライ 甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁	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	しょうゆ 酒 塩 とうじ みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	みそ汁のお話し みそ汁は、手軽に水分やたんぱく質、塩分などを補給できる日本生まれの料理です。戦国時代の武士にとって、戦の前後にエネルギーと塩分をとることはとても大切でした。給食のみそ汁はいつも真だくさんで栄養たっぷりです。しっかり食べてくださいね!
	た	22.4	27.0			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	脂	20.4	23.3			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		
	塩	1.6	2.1			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		
19 金	エ	601	717	ごはん	セルフ鶏ごぼうご飯の具 千草和え みそおでん りんご(小のみ)	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	しょうゆ 酒 塩 とうじ みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	冬野菜はどうして甘い? 野菜は、冬になって外が寒くなると、目が凍ってしまうのを防ぐために、野菜自体の糖度を上げることが知られています。また、冬になると葉を食べる虫が減るため、虫から身を守る辛み成分をあまり作らずにすむので、甘くて美味しいのです。味わって食べてみてくださいね。
	た	26.1	31.0			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	脂	17.0	19.1			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		
	塩	2.0	2.5			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		
今日は、「冬至」です! 「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込みましょう☆													
22 月	エ	683	818	ごはん	ししゃもフライ かぼちゃと生揚げのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	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	しょうゆ 酒 塩 とうじ みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	「冬至」です! 今日は、冬至です。一年で最も夜が長くなる日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込めると言われています。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれるので冬至によく食べられています。今日の給食にも「かぼちゃ」を使いました。しっかり食べてみなさんも「運」を呼び込みましょう!
	た	25.8	29.1			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	脂	22.4	23.9			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		
	塩	1.5	1.8			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		
23 火	エ	594	-	コッパパン	鶏肉のカラフル焼 カリフラワーとハムのサラダ 肉団子のスープ スクールヨーグルト	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	しょうゆ 酒 塩 とうじ みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	2学期の給食最終日 今日で2学期の給食が最終日となりました。長い2学期、みなさんは健康に過ごすことができましたか? 冬休みも風邪などをひかないよう食生活に気を付けて過ごして、3学期に元気に登校してくださいね! よいお年を!
	た	30.1	-			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	脂	23.3	-			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		
	塩	2.8	-			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		

給食なしの日

- 花泉小… ありません
- 黄海小… 8(月)、23(火)
- 花泉中… 23(火)
- 一関中… 16(火)~23(火)
- 桜町中… 22(月)、23(火)

【給食最終日】

- 花泉小… 23(火)
- 花泉中… 22(月)
- 桜町中… 19(金)
- 黄海小… 22(月)
- 一関中… 15(月)



♪毎月19日は食育の日♪ 一関市花泉学校給食センター R7.11.27(木)【No.16】

共食(きょうじよく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の「日本食品標準成分表(七訂)」をもとに設定されています。現在、「日本食品標準成分表」は「八訂」となり、エネルギーの算出方法が改訂されています。(編集部)

「一陽来復」冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り

「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ

昔の名前で「なんきん」。運盛りのの中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

冬至 運盛り