



こんだまびよう



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。

☆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 エ	中学校 タ	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	1群	2群	3群	4群		
13 火	650	830	コッパパン	オムレツマトソースかけ コーンとツナのサラダ 豆乳スープ りんごジャム	卵 まぐろフレーク 豆腐 白いんげん ベーコン	ぎゆうにゆう	トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー りんご	玉ねぎ しょうが にんにく じゃがいも 米粉	でん粉 砂糖 白炭水化物	油 パン	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 昆布だし かつおだし 乾パスタ しょうゆ 酢 塩 コショウ アレルゲンフリー シチューール コンソメ コショウ	3学期の給食が始まります! 今日から3学期の給食が始まりました。みなさんは、どんな冬休めでしたか?冬休み中も、学校がある日と同じように朝ごはんをしっかり食べていましたか?生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べることが有効です。充実した3学期にするためにも、生活リズムを整えて毎日体調良く過ごしたいですね。
14 水	585	785	ごはん	テリヤキハンバーグ 冬野菜の塩昆布和え	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 じゃがいもと塩揚げのみそ汁 //バナナ(中のみ)	ぎゆうにゆう	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 人参 大根 ねぎ / バナナ	でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごはん	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 塩 コショウ しょうゆ 塩	仲睦まじく 1月は、「睦月」ともいいます。親戚や友達が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名づけられたそうです。1年の初めの月であり、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。	
15 木	609	765	ごはん	鶏肉と大根のさっぱり煮 ごぼうと大豆のサラダ なめこ汁	鶏肉 青大豆 豆腐 みそ 油揚げ	ぎゆうにゆう	きぬさや 大根 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 小松菜 人参 なめこ ねぎ	砂糖 砂糖	油 ごはん 麦	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 酢 マヨネーズ しょうゆ コショウ	ウイルスは、汚れた手からやってくる! この時期は、かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができません。人間の体の中に侵入して人間の細胞を利用して仲間を増やし、人間の体に悪さをします。なので外出した後や食事の前はしっかりと手を洗うようにしましょう。	
16 金	634	731	ごはん	春巻き 春雨サラダ	鶏肉 大豆 ハム チンゲン菜のスープ //バナナ(小のみ)	ぎゆうにゆう	人参 大根 人参 大根 ねぎ / バナナ 人参 大根 ねぎ	小麦粉 だん粉 春雨 砂糖 春雨 砂糖	油 ごはん	しょうゆ 酢 塩 コショウ しょうゆ 酢	3学期もよろしくお祈りします! 今日から、すべての学校で3学期の給食が始まりました。安心して美味しく食べていただけるように努めていきたいと思っています。3学期もよろしくお祈りします。	
19 月	603	756	ごはん	いわしのみぞれ煮 筑前煮 白菜のみそ汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	ぎゆうにゆう	大根 人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干し椎茸 人参 白菜 大根 ねぎ	砂糖 だん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごはん	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 塩 コショウ	「みそ汁」の話 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。野菜や大豆製品など入れるといろいろな栄養を手軽にとることができるので食べてください。	
20 火	686	816	背割りコッパパン	セルフホットドック(2本) ココロ豆サラダ	ウインナー 白大豆 青大豆 豚肉 大豆 牛乳	ぎゆうにゆう	トマト 玉ねぎ にんにく 人参 大根 人参 大根 ねぎ	砂糖 砂糖	オリーブ油 パン	ケチャップ コンソメ ごま 青じそドレッシング	冬野菜は体を温める? よく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」と言われます。昔の時代や環境が違っていたため、冬と夏では採れる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜は、寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、ビタミン類も多く含んでいます。しっかりと食べて冬の健康を守りましょう。	
21 水	597	770	ごはん	焼売(2個) 回鍋肉 わかめスープ	鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ぎゆうにゆう	玉ねぎ しょうが ピーマン 人参 大根 ねぎ しょうが	小麦粉 だん粉 砂糖 水あめ 砂糖 なたね油	油 ごはん	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 テンメシジャン しょうゆ 酒 かつおだし しょうゆ みりん 昆布だし 塩	回鍋肉 回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒めた料理ですが、美味しさの秘密は調味料のテンメシジャンにあるのではないかと考えています。テンメシジャンとは、中華料理によく使われる調味料のことですが、甘辛のみそ味が豚肉やキャベツと相性がよく、ごま油の香りが食欲をそそります。ごはんにかけて食べてみてください。	
22 木	614	749	麦ごはん	和風コロッケ かみかみサラダ (アンコール給食副菜第2位) スタミナみそ汁	大豆 牛肉 さきいか 茎わかめ 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	ぎゆうにゆう	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 人参 大根 ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖	油 ごはん 麦	中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ 酢	全国学校給食週間が始まります! 日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で盛食を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。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日是全国学校給食週間としています。	
学校給食週間① 一関のもち文化を伝承しよう!												
23 金	611	773	ごはん	鯖のみそだれかけ なめたけ和え お雑煮 //花みかん(中のみ)	鯖 みそ のり 鶏肉 なたね 凍り豆腐	ぎゆうにゆう	しょうが 小松菜 人参 大根 ねぎ 人参 せり 大根 ほうろ 干し椎茸 青 / みかん	砂糖 なたね油 水あめ 砂糖 もち米	油 ごはん	しょうゆ 酒 しょうゆ めんつゆ 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みりん 昆布だし	学校給食週間①「一関のもち文化」 今日は、一関のもち文化についてお話ししたいと思います。一関は、昔からハシの日もお別れの日もおもちをつけて、みんなで食卓を囲んできました。みなさんは、何の味のおもちが好きですか?今日は、お正月にも食べたかもしませんが、お雑煮をつけました。具材も家庭によって違いがありますね。おもちをどのように食べてください。	
学校給食週間② 岩手の食材・郷土料理を味わおう! *有機米ごはんの日*												
26 月	631	769	有機米ごはん	鶏肉の生姜あんかけ めかぶサラダ 鮭のつみれ汁 きりせんしょ	鶏肉 かつお節 めかぶ 豆腐 鮭 鱈 みそ	ぎゆうにゆう	しょうが 干し椎茸 人参 大根 ほうろ ねぎ しめじ 玉ねぎ しょうが	砂糖 なたね油 砂糖	油 ごはん	しょうゆ 酒 みりん 塩 コショウ 青じそドレッシング しょうゆ 酢 しょうゆ	学校給食週間②「岩手の食材・郷土料理」 今日は、一関で作られた有機米ごはんは岩手の食材「鶏肉」「めかぶ」「鮭」を使った献立です。岩手は、山の幸も海の幸も美味しい食材の宝庫です。改めて、地元食材について見つめる機会になればと思います。また、「きりせんしょ」は、岩手県中央部に伝わる郷土料理です。食べたことがありますか?桃の節句などのお祝い事に家族総出で作って食べるそうなんです。岩手の他の地域の郷土料理についても知ってほしいと思います。	

1月 こんだまびよう



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。

☆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	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					
27 火	エ	650	830	背割り コッパ パン	チリコンカン ポテトサラダ ABCスープ	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	油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 豆 板醤 コショウ	今日は、世界の料理を味わおう! ということで、給食でも人気メニューの「チリコンカン」を取り上げました。チリコンカンは、アメリカ南部テキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理の1つで、アメリカでは国民食にもなっているそうです。地元では、材料のお肉は、牛肉が使われることが多く、大豆もいんげん豆を使うことが多いのだそうです。今日は、コッパパンにはさんで食べてみてくださいね。	
	た	26.8	34.2			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	18.0	23.0			小松菜	人参	白菜	アロココリー薑 しめじ	マカロニ	パン			マヨネーズ
28 水	エ	615	-	ごはん	三色そぼろ 小松菜のおひたし 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	油 しょうゆ みりん 酒 かつお節エキス 昆布 だし 塩	冬の 小松菜 美味しいな! 小松菜は、一年中身がけますが、昔が捨てて美味いと言われるのは、冬です。寒さに強く、冬でも元氣よく育つので「ふゆな」とも呼ばれています。小松菜は風邪などの病気にかけにくくしてくれる栄養をたくさん持っています。みなさんも冬を元氣に過ごしましょう。	
	た	24.0	-			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	19.5	-			小松菜	人参	もやし	砂糖	砂糖	ごはん			しょうゆ
29 木	エ	688	851	麦 ごはん	油淋鶏 (アンコール給食主菜第2位) 米めんサラダ (アンコール給食副菜第1位) 卵のスープ レモンソーダゼリー	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	油 ごま油 ごま油 小麦	学校給食週間④ 「リクエスト希望献立」 桜町中学校の3年生が考えてくれた献立です。「毎日給食を楽しみに学校に来てます! 心のもっとおいしい給食を毎日食べることでできて幸せです。3年間ありがとうございます。」というメッセージが届きました。給食を1日の楽しみの1つとしていただいていることがとても嬉しいです。クラスのみんで中学校生活最後の給食時間を3月まで楽しく過ごしてほしいと思います。	
	た	24.6	29.9			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	21.2	24.4			人参	白菜	たけのこ	ねぎ	かたくり粉	ごはん			しょうゆ
30 金	エ	631	777	ごはん	赤魚のしょうが焼き 豚肉とれんこんの甘辛炒め 果報だんご汁	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	ごま油 ごま油 ごま油	学校給食週間⑤ 「果報だんご汁」 今日は、一関地域の郷土料理「果報だんご汁」です。毎年この時期に提供していますが、楽しみにしてくれている人も多く聞きます。「果報だんご汁」を食べるのは、岩手県でも奥州市、平泉町、奥州市、金ケ崎町のみです。「果報だんご」に入っている枝を神棚にお供えしておくこと果報が授かるという言い伝えがあります。団子を食べるときは、のどに詰まらせないように枝にも注意しながら楽しく食べましょう!	
	た	29.1	34.7			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	16.2	18.2			人参	ピーマン	れんこん	ごぼう	しょうが	ごはん			しょうゆ



全国学校給食週間

学校給食について知ろう!

学校給食のはじまり



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大覚寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

学校給食の役割



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

給食なしの日		【給食開始日】	
・花泉小…	13 (火)	・花泉小…	14 (水)
・黄海小…	13 (火) ~ 15 (木)	・黄海小…	16 (金)
・花泉中…	13 (火)、28 (水)	・花泉中…	14 (水)
・一関中…	21 (水)、28 (水)	・一関中…	13 (火)
・桜町中…	28 (水)	・桜町中…	13 (火)

