



こんだまびよう

☆大豆の栄養についてろう！ ☆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) No.1

※ ○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 中学生	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	たん	脂	塩		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					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、明日の節分にちなんで、「節分給食」です													明日は、節分！
2月	610	25.0	17.7	1.7	ごはん 梅和え 豚汁 (アンコール給食汁物3位) 黒糖福豆	みそ 豆腐 豚肉 みそ	いわし 小松菜	もやし キャベツ	砂糖 砂糖	ごはん	塩 練り梅 酢 しょうゆ	節分には、豆まきをして悪い鬼を払う風習があります。豆をまくのは、鬼などの魔物の目、つまり「鬼目」をめぐらして鬼を払い除けることで、鬼を払い除けることができるとされています。また、豆自体、とても栄養のある食べ物なので、豆を食べることで体の中から強くなり、鬼、つまり病気を払い除けることにつながるかもしれません。今日の給食には、福豆をつまました。よくかんで食べて、丈夫な体をつくりましょう。	
3火	575	22.0	24.2	2.5	コッパパン トマトミートオムレツ ポテトのマスタードサラダ ポトフ / ブルーベリージャム	卵 鶏肉 鶏肉	トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン	でん粉 じゃがいも 砂糖	油 パン	ケチャップ 塩 マヨネーズ マスタード 塩 コショウ	フランスの家庭料理「ポトフ」 ポトフは、フランスの家庭でよく食べられる料理のひとつです。ポトフは「火にかけたなべ」という意味だそうです。今日の給食では、ウインナーと野菜を大きな回転鍋で煮てポトフを作りました。	
4水	570	21.8	16.7	1.7	ごはん 豚キムチ炒め 大根中華サラダ 春雨スープ	豚肉 豆腐 ベーコン	にら キャベツ 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく しょうが ねぎ	きゅうり コーン えだ豆	砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 糖 辛子 コショウ	「大根」のお話し 大根は、下の方がからくて、上の方があまくなります。これは、からい成分が、成長する間に下の方へたまるからとされています。ですから、お料理によって分けて使うこともあります。給食では、まるごと1本使うので、味比べはできませんが味わって食べてみてくださいね。	
5木	681	23.5	18.2	2.0	ごはん カリポリ和え (アンコール給食副菜3位) ポークカレー フルーツポンチ (アンコール給食デザート2位)	大豆 鶏肉 なた豆 豚肉 豚肉 大根	人参 トマト 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ	砂糖 砂糖	ごはん 油	しょうゆ 塩 カレールー ケチャップ 中華ソース 赤ワイン コショウ	細の肉「大豆」 大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、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。	
6金	593	23.3	18.5	1.7	ごはん ホキの香味焼 コールスローサラダ ミネストローネ ピピピチーズ (小1個、中2個)	ホキ ベーコン	人参 人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖 砂糖	ごはん 油	マヨネーズ 酢 塩 コショウ ケチャップ コンソメ スープストック 塩 コショウ	冬季オリンピックが始まります！ 今日から2月22日まで冬季オリンピックが、イタリア北部の都市ミラノとコルチナ・ダンベツツで開催されます。給食では、イタリアの伝統的なトマトスープ「ミネストローネ」をつけました。真だくさんのイタリアのスープを味わいながら食べて、オリンピックで頑張る選手を応援しましょう！	
9月	606	25.8	18.6	1.9	ごはん スタミナ納豆 切干大根と茎わかめのお和え物 じゃがいものみそ汁	納豆 豚肉 茎わかめ	にら 人参	ねぎ にんにく きゅうり 切干大根	砂糖 砂糖	ごはん ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 コショウ しょうゆ 酢	納豆を食べて、ねばり強く！ 「朝、納豆を食べた！」という人はいますか？ごはんにかけてすぐ食べられる納豆は、手軽にしっかりと栄養をとることができる優れた食品です。今日は、岩手県産の大豆を使った納豆です。ごはんにかけて食べてほしいと思います。	
今日は、一関中学校のリクエスト希望献立です。													一関中学校さんのリクエスト希望献立です！
10火	662	24.8	29.4	2.7	コッパパン ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉 大豆 豚肉 ハム ベーコン	人参 人参	トマト きゅうり コーン	砂糖 砂糖	油 パン	デミグラスソース ウス ターソース しょうゆ コンソメ 塩 コショウ マヨネーズ (卵なし) 塩 コショウ	今日は、一関中学校さんのリクエスト希望献立です。「保健委員会」の2年生が考えた献立です。栄養バランスを考えて、みんなが好きなメニューにしました。残さずしっかりと食べて、丈夫な体をつくりましょう！というメッセージが届いています。デザートは、12日につけさせてもらいました。みんなでお楽しみ食べてもらえたら嬉しいです。	
12木	663	20.9	22.5	2.0	ごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜の塩昆布和え 若じゃが汁 チョコクレープ (一関中リクエスト)	ちくわ 豆腐 みそ 海苔 わかめ 豆乳 大豆粉	人参 人参	しょうが キャベツ きゅうり	でんぷら粉 小麦粉 砂糖	油 ごはん	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	中学校3年生のアンコール給食 1月と2月の献立には、中学校3年生さんにアンケートをとったアンコール給食の上位メニューを取り入れています。今日のチョコクレープは、一関中学校さんのリクエストメニューでもありますが、アンコール給食のデザート部門でクレープは1位、チョコクレープは3位になっています。美味しく食べてもらえたら嬉しいです。	
13金	614	24.8	18.3	1.9	ごはん 白菜の麻婆炒め 花野菜とハムのサラダ 中華スープ / いよかん (小のみ)	豚肉 大豆 みそ ハム	人参 人参	にら 白菜 もやし しょうが 干し椎茸 にんにく	砂糖 砂糖	油 ごはん	みりん しょうゆ 酒 豆板醤 中華ソース ストック イタリアンドレッシング しょうゆ 鶏だし 塩 コショウ	野菜の力 みんなが食べた肉や魚が体の中で筋肉や血になるときも、ごはんやパンがエネルギーになるときも、野菜たちの力が必要になります。大きくするために、なくてはならない食べ物、それが野菜たちなのです。しっかりと食べてみましょう！	
16月	636	23.3	18.9	1.8	ごはん 鮭メンチカツ りっちゃん元気サラダ にらたまみそ汁 / いよかん (中のみ)	鮭 たら ハム かつお節 昆布 豆腐 卵 みそ	人参 人参	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ごはん	中濃ソース 塩 酒 しょうゆ 酢 塩 コショウ かつおだし 昆布だし	いよかんを食べて「いい予感！」 今日の果物の「いよかん」。みなさんは上手に食べられていますか？「いよかん」は、おもに愛媛県で栽培されている、日本が原産の果物です。愛媛県は、「伊予の国」と言われていました。伊予の国で採れるみかんだから「いよかん」という名前になったそうです。	

給食なしの日

- 花泉小…16 (月)
- 黄海小…なし
- 花泉中…なし
→ 3学期給食最終日: 2/27 (金)
- 一関中…なし
- 桜町中…13 (金)

かぜ 予防をしっかりと!

