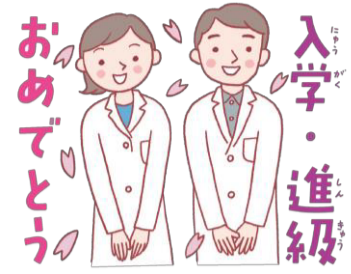




# こんだまびよう



☆給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう! ☆学校給食について知ろう!

※ 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)

※O印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ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	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	しょうゆ	酒	みりん		
た	たん	たん				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					
8 水	812	34.2	26.8	34.2	18.0	23.0	1.9	2.4	ごはん	鶏肉の味噌チーズ焼き 春野菜の彩りサラダ 卵スープ	鶏肉 みそ チーズ ハム 卵 豆腐 ベーコン	ぎゆうにゆう なばな 人参 小松菜	ねぎ キャベツ コーン 白菜 たけのこ しめじ	ごはん かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん イタリアンドレッシング しょうゆ コンソメ コショウ	<b>今日から給食が始まります!</b> 今日から、給食がスタートしました。新入生を迎え、元気に学校へ登校できていますか? みなさんにとって、給食が楽しい時間となるように願っています。一年間よろしくお願ひ致します。
9 木	752	28.9	26.8	17.6	1.8	ごはん	麦ごはん いわしのしょうが煮 ブロッコリーのごま和え 手作りすいとん汁	いわし 鶏肉 油揚げ	ぎゆうにゆう しょうが ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	しょうが 砂糖 黒みつ 砂糖 小麦粉 かたくり粉	でん粉 ごま 麦	しょうゆ 塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん 昆布だし 塩	<b>よい姿勢で食べましょう</b> みなさん、イスにきちんと腰掛けていますか? 足は、そろえて床についているでしょうか? 机にひじをつけて食べる人はいませんか? よい姿勢で給食を食べましょう!			
10 金	602	780	20.4	24.2	17.9	22.2	1.7	2.2	ごはん	メンチカツ つぼみ菜の和え物 なめこ汁	大豆 豚肉 のり 豆腐 みそ 油揚げ	ぎゆうにゆう 玉ねぎ なばな 人参 小松菜 人参	キャベツ 砂糖 じゃがいも	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油	中濃ソース クチャップ しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ 煮干しだし 昆布だし	<b>にがてなものにもチャレンジ!</b> 給食には、いろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場します。普段、食べていないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれませんが、いろいろな味を体験することはとても大切なことです。ひとくちからチャレンジしてみましょう!
13 月	693	873	26.6	32.6	21.5	25.5	2.4	3.1	ごはん	チキンナゲット (小:2個、中:3個) カリポリ和え ポークカレー	鶏肉 大豆 おから 大豆 青大豆 なた豆 豚肉 大豆	ぎゆうにゆう 人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ 玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油	塩 コショウ しょうゆ 塩 カレー粉 中濃ソース トマトクチャップ 赤ワイン コショウ	<b>カレーは好きですか?</b> 日本人は「カレー」が大好きです。「カレー」は、もう完全に「日本の味」になっていますね。給食のカレーはいかがでしょうか? 美味しく食べてくれていると嬉しいです。
14 火	583	783	25.0	31.8	22.3	27.2	2.7	3.4	コッパパン	ハンバーグトマトソースがけ 春キャベツのサラダ 豆乳スープ バナナ (関中、桜中)	鶏肉 豚肉 大豆 ハム 豆乳 白いんげん ベーコン	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン 白菜	砂糖 かたくり粉 油 パン じゃがいも 米粉	ケチャップ しょうゆ 塩 乾パシル コショウ 青じそドレッシング アレルゲンフリーシチュールー コンソメ コショウ	<b>給食前の手洗いは大丈夫かな?</b> みなさんは、給食の前にはきちんと手を洗っていますか? 毎日、どんなときにどのように手を洗うのか、自分の体を守るために大切なことです。手には、自に見える汚れのほかにも、自に見えないバイ菌がたくさんついてあります。今日はパンの日です。石けんをよく泡立てて、しっかり洗いましょう。
15 水	638	781	27.7	33.1	15.7	17.3	2.2	2.7	ごはん	ほっけのスタミナ焼 かわりきんぴら 豚汁 バナナ (小学校、花中)	ほっけ 寒天 ハム 里わかめ 豆腐 豚肉 みそ	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	ねぎ しょうが にんにく ごぼう 大根 ごぼう ねぎ しめじ	ごま油 ごま 油 ごま 油 ごま	しょうゆ 酒 塩こうじ コショウ しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし 昆布だし 酒	<b>最後の一粒まで</b> みなさんは、ごはんを一粒も残さずに食べていますか? お米は、出来上がるまでに88回もの手間をかけて作られているとされています。農家の人が、一生懸命作ってくれたものです。感謝の気持ちを忘れず、最後の一粒まで残さず、無駄にせずきれいに食べるようにしましょうね。
16 木	607	763	23.8	28.7	21.0	23.8	2.0	2.5	麦ごはん	酢豚 小松菜の中華和え チンゲン菜のスープ	豚肉 ひじき 豆腐 ベーコン	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	人参 ビーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが 大豆もやし チンゲン菜 人参 ねぎ しめじ	じゃがいも かたくり粉 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖	ケチャップ しょうゆ 酒 酢 鶏がらスープの素 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ	<b>どんな食べ方をしていますか?</b> ひとつのものをばかり食べる「ばっかり食べ」をしている人はいませんか? 「ばっかり食べ」をして残すと、栄養の偏りが出やすくなります。いろいろなものを少しずつ順番に食べられるといいですね。
17 金	610	756	27.4	32.8	20.0	22.9	1.7	2.3	ごはん	鯖のみそだれがけ たけのこの炊き合わせ 小松菜とかぶのみそ汁	鯖 みそ 豚肉 生揚げ みそ	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	しょうが 人参 きぬさや たけのこ 干し椎茸 かぶ 白菜 ねぎ	砂糖 かたくり粉 ごま 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 煮干しだし 昆布だし	<b>みそ汁のいいところ</b> だしは、昆布 やかつお、煮干しからとります。また、「みそ」は大豆から作られているのでたんぱく質を多く含んでいます。みそ汁は、みその栄養はもちろん、具の栄養も、具から溶けだした栄養も摂ることができるので、栄養たっぷりの料理なのです。
20 月	647	830	21.5	25.9	19.6	24.0	1.8	2.3	ごはん	かぼちゃコロケ キャロットサラダ にらたまみそ汁	豚肉 大豆 まぐろ 豆腐 卵 みそ	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖	しょうゆ ウスターソース コショウ しょうゆ 酢 塩 コショウ かつおだし 昆布だし	<b>完全栄養食品「たまご」</b> 「たまご」には、体をつくるたんぱく質の他にビタミンAやビタミンB群、血を作る鉄も含まれているため、たまごは「完全栄養食品」と呼ばれています。その栄養パワーから、たまごは昔、病気の入だけが食べられる貴重な食品だったそうです。
入学・進学おめでとうございます!																
21 火	636	796	26.3	32.3	28.4	32.6	2.7	3.4	背割りコッパパン	チリコンカン ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ お祝いクレープ	豚肉 大豆 ハム 鮭 鶏 ベーコン 豆乳 大豆粉	ぎゆうにゆう 人参 人参 人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン 白菜 かぶ 玉ねぎ ブロッコリー 菜 しめじ いちご	油 パン 油 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 塩 コショウ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ しょうゆ	<b>入学・進学おめでとうございます!</b> みなさん、改めて入学・進学おめでとうございます。クラス替えがあった学校では、まだ緊張している人もいるでしょうか? 今日、給食を届けている5つの学校すべてが給食のある一番初めの日です。そこで、お祝い給食として、お祝いクレープを献立に取り入れました。美味しく楽しく食べてもらえたら嬉しいです!

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														
エ	650	830	主	乳	1群		2群		3群		4群		5群		6群								
た	26.8	34.2			たんばく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ	脂質													
22 水	エ 574 た 26.0 脂 16.1 塩 1.5	エ 830 た 34.2 脂 17.8 塩 2.0	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼	赤魚	寒天	ねぎ	にんにく	麦芽糖		塩麹	みりん	酒	豆板醤	<b>食事のマナーを守っていますか？</b> 食事のマナーは、学校でもお家でもどこでも守ってほしいもので、食卓を囲む中で席を立ったり、友達とざわめいたりすると、周りの人に迷惑をかけてしまいます。みんなで楽しく食べるためにもマナーを守って食事をするようにしましょう！							
23 木	エ 641 た 24.1 脂 22.5 塩 1.8	エ 785 た 28.0 脂 24.4 塩 2.4	麦ごはん	牛乳	餃子(2個)	豚肉	鶏肉	大豆	にら	キャベツ	しょうが	にんにく	小麦粉	砂糖	水	あめ	かたくり粉	しょうゆ	酢	みりん	塩	コンショウ	<b>給食の準備</b> 給食という「食べる」だけでなく、清潔に保つことも大切です。しかし、給食は準備から後片づけまでを含めた時間です。給食の準備をきちんと行うことは、みんなが気持ちよくおいしく食べるためにもとても大切です。
24 金	エ 639 た 25.7 脂 19.5 塩 1.9	エ 777 た 30.1 脂 21.8 塩 2.3	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ	しょうが			砂糖	かたくり粉			しょうゆ	酒	塩	こうじ	みりん		<b>食事の前のあいさつ「いただきます」</b> 「いただきます」には、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。たくさんのお食べ物や、食事に携わる人たちに、「ありがとう」の気持ちを込めて、「いただきます」のあいさつをしましょう。
27 月	エ 603 た 22.2 脂 17.3 塩 1.9	エ 748 た 26.1 脂 19.5 塩 2.3	ごはん	牛乳	アジフライ	あじ			人参	キャベツ	きゅうり		パン粉	小麦粉	砂糖	かたくり粉	しょうゆ	みりん	塩				<b>感謝の気持ちで「ごちそうさま」</b> 食事が終わった後に「ごちそうさま」。「ごちそうさま」とは、もともと「走りまわる」ということを意味しています。毎日何事もなく食事ができることは、多くの人たちの働きや協力があることを忘れては、しっかりあいさつをしましょう。
28 火	エ 608 た 21.2 脂 24.5 塩 2.6	エ 752 た 25.8 脂 29.8 塩 3.3	コッパン	牛乳	トマトミートオムレツ	卵	鶏肉		トマト	玉ねぎ			でん粉				マヨネーズ	油	ケチャップ	塩			<b>片付けは、思いやりの心で！</b> 食器を片付けるときは、次の人のことを考えて、きちんと重ねていますか？箸やスプーンの向きをそろえていますか？食べ残しやストローのゴミはお皿やおぼんに残っていませんか？カゴに投げ入れたりしないで、最後まで優しく扱きましょう。
29 水	昭和の日																						
30 木	エ 617 た 23.8 脂 21.1 塩 1.6	エ 780 た 28.4 脂 24.1 塩 2.0	麦ごはん	牛乳	油淋鶏	鶏肉			ねぎ	しょうが	にんにく	でん粉	砂糖				しょうゆ	酢					<b>人気の「米めんサラダ」</b> 各学校のリクエスト給食や中学3年生のアンコール給食で多く名前があがるメニューが「米めんサラダ」です。米粉で作った麺をハムと野菜で和え、にんにく、酢、しょうゆ、ごま油で作ったドレッシングで味をつけました。お味はいかがですか？

給食なしの日

- 花泉小…8(水)、9(木)、20(月)
- 黄海小…8(水)～10(金)、16(木)
- 花泉中…8(水)～14(火)
- 一関中…15(水)～17(金)、27(月)
- 桜町中…8(水)、15(水)～17(金)、27(月)



【新年度給食開始日】  
8日(水)：一関中      9日(木)：桜町中      10日(金)：花泉小  
13日(月)：黄海小      15日(水)：花泉中

食育まんが 持つ食器と持たない食器

お皿は手に持たず、置いたまま食べます。でも、皿に口を近づけて食べるのではなく、

日本の和食では、手に持って食べる食器と、手に持たない食器があります。

茶わんやおわんのように正しく手に持って食べます。そこを手のひらの上におく

背筋を伸ばしたよい姿勢で、わんを持ち、はしを使って口まで運んで食べましょう

よいマナーで楽しい給食!

自分の食事のマナーはどうですか？マナーチェックをしてみましょう!

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- よい姿勢で食べる。背筋を伸ばし、両足を床につける。
- ひじをついたり、よそを向いて食べない。
- トイレは食べる前にすませておく。せっけんで手洗いするのも忘れずに。
- くしゃみやせきがでそうときは、ハンカチや手で口をおおう。
- 口の中に食べ物を入れたまましゃべりをしない。
- かむときは、口をしっかりと閉じる。
- 大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。
- 楽しい話や面白い話を話題にする。
- 食べるペースはみんなとなるべく合わせる。先に食べ終わっても静かに待つ。



朝ごはんのよいところ

- 脳がよくはたらく
- 生活リズムをととのえる
- 一日のエネルギー量を満たす