



こんだまびよう



☆食事のマナーを考えよう! ☆朝ごはんを食べよう!

※ 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。

No.2

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	しょうゆ	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			
18月	593	23.3	16.0	1.9	ごはん	焼売(2個)	鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉	玉ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水 あめ	ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 コショウ	かむこと
19火	612	22.8	22.7	2.7	コッパパン	ハムカツ	チョップドハム (乳卵なし)	トマト	パン粉 砂糖 でん粉	油	中濃ソース	食材クイズ「玉ねぎ」
20水	594	24.5	16.5	2.2	ごはん	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ 大豆	人参 たら	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	ごま油	しょうゆ みりん 中華 スーフストック 豆板醤	たけのこの成長
21木	623	26.4	21.6	1.5	ごはん	セルフたけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ	人参 たら	たけのこ ごぼう えだ豆	ごま油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩	ちょっとひと安心「小満」
22金	613	23.0	16.5	1.5	ごはん	たら甘酢あんかけ	たら	人参 たら	玉ねぎ 干し椎茸	ごま油	しょうゆ 酢 みりん めんつゆ	小松菜を見分けることはできますか?
25月	759	28.9	19.7	2.0	ごはん	五目厚焼卵	卵 鶏肉 大豆	人参 たら	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく	ごま油	しょうゆ みりん 塩 コショウ	葉っぱも食べよう「かぶ」
26火	596	28.7	21.2	2.5	コッパパン	豚肉とマカロニのトマト煮	豚肉 大豆	人参 たら	玉ねぎ 干し椎茸	ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 コショウ	空に向かってのびる「アスパラ」
27水	595	28.4	16.5	1.4	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉 寒天	人参 たら	玉ねぎ にんにく	ごま油	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	自分の家の味
28木	570	20.0	16.8	1.8	ごはん	大豆もやしのナムル	鶏肉 大豆	人参 たら	玉ねぎ 干し椎茸	ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 コショウ	「玉ねぎ」はどこを食べているの?
29金	616	27.0	19.9	1.7	ごはん	ぶりの照り焼き	ぶり	人参 たら	しょうが	ごま油	しょうゆ みりん 酒	「ごぼう」の話

給食なしの日

- 花泉小…20(水)、25(月)
- 黄海小…25(月)
- 花泉中…1(金)、18(月)
- 一関中…1(金)、14(木)、18(月)、27(水)
- 桜町中…1(金)、14(木)、18(月)、27(水)



朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

