



こんだまびよう



☆歯や骨を丈夫にする食べ物についてしよう！ ☆梅雨の時期の衛生管理に気をつけよう！

※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)
※〇印は一関産です。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.1

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	
	小学生	中学生	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	たん	脂	塩		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	602	21.1	17.1	1.7	ごはん	和風コロッケ	大豆 牛肉 豚肉	ぎゅうにゅう	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	ごはん	しょうゆ 塩 顆粒だし	牛乳の日と牛乳月間
2月	620	23.9	17.1	1.7	ごはん	レモン風味サラダ	鶏肉 凍り豆腐	ほうれん草	キャベツ コーン えだ豆 レモン果汁	砂糖	ごはん	しょうゆ 酢	野菜のパワー「玉ねぎ」
3月	584	26.9	17.9	1.7	ごはん	オムレツマトソースがけ	卵	トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	ごはん	しょうゆ 酒 塩 昆布だし	納豆のパワー
4月	664	24.9	22.4	1.8	ごはん	スタミナ納豆	納豆 豚肉	にら	ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 コショウ	ごはん	しょうゆ みりん	

6.4 むし歯予防デー

歯と口の健康週間が始まります！

4月	664	24.9	25.5	1.8	ごはん	かみかみタコメンチ	鯛 たこ あおさ	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごはん	マヨネーズ しょうゆ	6月4日から10日までの一週間は、自分の歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。毎日、元気に過ごすために、しっかり食べることは欠かせません。でもむし歯があったり、口の中が痛かったりするとうまく食べることができません。「よくかんで食べる」「丈夫な歯をつくらせてくれる食べ物を食べる」など、歯と口を大切に、毎日を元気に過ごせるようにしましょう！	
5月	580	24.5	17.5	1.9	ごはん	セルフ豚丼	豚肉	玉ねぎ しょうが	しらたき 砂糖 かたくり粉	ごはん	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	食事でも水分補給	
8月	600	26.7	21.6	1.9	ごはん	ガパオライスの具	鶏肉 豚しほ 大根	ピーマン パプリカ 玉ねぎ	砂糖	ごはん	しょうゆ 酒 ガパオソース	早食いは体に良くないの？	
9月	606	27.2	24.3	2.5	ごはん	キャロットサラダ	まぐろフレーク	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごはん	マヨネーズ 酢 塩 コショウ	サラダと塩
10月	604	27.4	21.9	1.9	ごはん	さばの梅みそ焼き	鯖 みそ	人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	ごはん	しょうゆ 酒 塩 昆布だし	食べ物O×クイズ

サッカーワールドカップが始まります！

サッカーワールドカップが始まります！

11月	621	25.5	20.1	1.8	ごはん	フライドチキン	鶏肉	人参	玉ねぎ	でん粉 小麦粉	ごはん	しょうゆ 塩 コショウ	8月19日から7月19日まで、アメリカ、カナダ、メキシコを会場にサッカーワールドカップが始まります。給食でも食べて応援！！
12月	575	22.3	16.1	1.8	ごはん	厚焼き卵の中華あんかけ	卵	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	ごま	しょうゆ 塩	「かぶ」のお話し

給食なしの日

- 花泉小…5(金) ※6年のみなし、24(水)、26(金)
- 黄海小…24(水)、26(金)
- 花泉中…15(月)、16(火)、29(月)、30(火)
- 一関中…9(火)、15(月)、16(火)、26(金)
- 桜町中…15(月)、16(火)、29(月)