



こんだまびょう



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。

☆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)

※ ○印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆは若手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										
15月	エ	650	ごはん	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	よくかんで食べよう！ よくかんで食べると食べ物の消化吸収を助ける働きがあります。かむことによって、た液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合ってから胃へ送られるため、消化吸収がよくなります。						
	た	26.8			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								
16火	エ	556	背割りコッパパン	セルフナポリタンサンド キャベツとコーンのサラダ 肉団子のスープ スクールヨーグルト (小のみ)	ベーコン	チーズ	トマト	ピーマン	玉ねぎ	マッシュルーム	スパゲッティ	砂糖	しょうゆ 酢 塩 コショウ	トマトの七変化 トマトは生で食べるだけでなく、うま味を生かしてソースにしたり、カレーの隠し味にしたりと焼く、炒める、煮込むなど様々な料理に使われます。今日は、ナポリタンに一関産の「トマトビューレ」を使っています。トマトの七変化をみなさんも探してみよう！				
	た	23.7			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								
17水	エ	646	ごはん	餃子 (2個) 回鍋肉 チンゲン菜のスープ	豚肉	鶏肉	大豆粉	にら	キャベツ	しょうが	小麦粉	でん粉	砂糖	水あめ	しょうゆ 酢 塩	回鍋肉の味の決め手 回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒め、テンメンジャンで味をつけます。テンメンジャンは、中華調理によく使われる旨みと酸味の調味料です。豚肉やキャベツと相性がよく、ごはんが進む料理です。		
	た	23.4			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木	エ	696	ごはん	カリポリ和え なすとトマトのカレー フルーツポンチ	大豆	絹豆腐	なす	しょうが	にんにく	玉ねぎ	なす	しょうが	にんにく	上新粉	砂糖	でんぷん	しょうゆ 酢 塩	「なす」のお話し みなさん、なすは好きですか？なすの原産地はインドで、そこから世界へ広がっていった野菜とされています。日本には、奈良時代に中国からきて、古くから食べられている野菜です。
	た	22.7			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								
食育月間 (6月) 食育の日 (19日)!											食育月間、食育の日!							
19金	エ	570	ごはん	いちのせきハラミ焼 小松菜の中華和え 春雨スープ	鶏ハラミ肉	みそ	ひじき	ピーマン	人参	玉ねぎ	りんご	にんにく	しょうが	砂糖	しょうゆ 酢 塩	6月は、食育月間。そして、毎月19日は食育の日です。今日は、地域に伝わる料理を献立に加えました。「いちのせきハラミ焼」は、一関の山あいで、お祝い事があるときによく食べられていた鶏肉料理です。一羽から20gしかとれない鶏ハラミを使っています。味わって食べてください。		
	た	20.1			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								
22月	エ	647	ごはん	メンチカツ おからサラダ かぶのみそ汁	大豆	豚肉	おから	人参	かぶ	白菜	ねぎ	しょうが	砂糖	しょうゆ 酢 塩	おからは何からできている？ みなさん、おからは何からできているか知っていますか？おからは、豆腐作りで、大豆から豆乳を作るときのしぼりかすです。かすといっても、まだまだ栄養豊富です。しっかり食べましょう！			
	た	24.4			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								
23火	エ	643	コッパパン	肉団子 (2個) なすと豚肉のトマト煮 豆乳スープ	鶏肉	大豆	豚肉	大豆	トマト	ピーマン	玉ねぎ	なす	にんにく	マカロニ	しょうゆ 酢 塩	大豆を煮る大豆 大豆は「豆腐」や「油揚げ」、調味料の「みそ」や「しょうゆ」など、いろいろな食品に姿を変えて食べられています。こんなに多くの食べ方が工夫されてきたのは、大豆は味もよく、たくさんの栄養を蓄えているからです。美味しくいただきましょう！		
	た	29.9			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								
24水	エ	750	ごはん	いわしの生姜煮 ブロッコリーのごま和え 焼き鮓と切干大根のみそ汁 スクールヨーグルト (中のみ)	いわし	薑葉	ブロッコリー	人参	キャベツ	コーン	小松菜	人参	ねぎ	切干大根	しょうゆ 酢 塩	大根を干してパワーアップ！ みずみずしい大根を長く保存するために発酵させたのが「切干大根」です。しっかり干すことで、生の状態とは違う特有の風味や甘みが生じます。栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミン」はさらに増えます。またおなかの掃除をしてくれる「食物繊維」についても、約1.5倍にも増えます。しっかり食べてパワーをもらいましょう！		
	た	29.0			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								
25木	エ	671	減量ごはん	そぼろごはんの具 きゅうりの酢の物 カレーうどん	豚肉	卵	おから	鶏ささみ	わかめ	ほうれん草	人参	玉ねぎ	ねぎ	しょうゆ 酢 塩	「きゅうり」のお話し きゅうりは、90%以上が水分でできているので、熱を下げてくれる働きがあり、暑い夏にはぴったりの野菜です。きゅうりは、一関の生産量が高い野菜のベスト5に入ります。食卓でも水分補給をしていきましょう。			
	た	29.8			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								
26金	エ	789	ごはん	赤魚のカレー揚げ 梅和え にらたまみそ汁 冷凍カットパイ (花中・桜中)	赤魚	かつお節	豆腐	卵	みそ	にら	玉ねぎ	ねぎ	しょうが	しょうゆ 酢 塩	梅で梅雨をのりきろう！ 梅といえば、すっぱい味が特徴ですが、これはクエン酸やりんご酸が多く含まれているためです。これらは、疲労回復や殺菌効果が期待できます。梅を食べ、ジメジメした梅雨をのりきりましょう！			
	た	30.1			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								
29月	エ	616	ごはん	ハンバーグのピザ焼き フレンチサラダ マカロニスープ 冷凍カットパイ (小学校・園中)	豚肉	鶏肉	大豆	チーズ	ピーマン	トマト	玉ねぎ	にんにく	しょうが	しょうゆ 酢 塩	マカロニの形 マカロニは、イタリア料理に使われるめん類で、ショートパスタともいいます。マカロニは様々な形があるので、今日の給食にはどんなマカロニが使われているか探して確かめてみてください。			
	た	24.0			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								
30火	エ	612	コッパパン	豆乳クリーミーコロッケ ほうれん草とコーンの和え物 野菜スープ	豆乳	大豆粉	ほうれん草	人参	キャベツ	コーン	小松菜	人参	玉ねぎ	しめじ	しょうゆ 酢 塩	牛乳を飲もう！ 牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの成長に欠かせない成分が多く含まれています。牛乳は、他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。学校がお休みの日にも飲みましょう。		
	た	21.5			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								

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)