



こんだまびよう



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。

☆歯や骨を丈夫にする食べ物について知ろう! ☆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) No.1

※〇印は一関産です。米は一関産、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	主食材	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				
1	エ 650	830	主菜・副菜・汁物 (デザート)		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	た 26.8	34.2			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			
	脂 18.0	23.0											
	塩 1.9	2.4											
2	エ 617	785	ごはん	いわしのみぞれ煮	いわし		大根		砂糖	でん粉			
	た 25.6	31.8		アスパラごまサラダ	ハム		フロccoliリー アスパラガス	コーン	砂糖		ごま油	酢	しょうゆ
	脂 20.5	24.9		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	玉ねぎ ねぎ					かつおだし 昆布だし
	塩 1.6	2.1		ビビチーズ (小:1個、中:2個)		チーズ							
3	エ 609	737	コッパン	鶏肉のハーブ焼	鶏肉		しょうが	にんにく					
	た 29.2	35.2		イタリアンサラダ	ハム		ほうれん草 人参	キャベツ	きゅうり				
	脂 23.2	26.8		コーンシチュー	豚こぶベーコン 大豆 牛乳		人参	パセリ	玉ねぎ	クリームコーン	コーン	じゃがいも	米粉
	塩 2.6	3.6											
4	エ 607	806	ごはん	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 みそ		ねぎ	しょうが	砂糖				
	た 27.1	33.2		豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		れんこん	ごぼう	しょうが	にんにく			
	脂 17.8	20.2		キャベツと厚揚げのみそ汁 / パナナ (中のみ)	厚揚げ みそ		ピーマン	人参	キャベツ / パナナ				
	塩 1.6	2.1											
6月4日は「むし歯予防デー」でした!一日遅れの今日、カミカミ献立を実施します!													
5	エ 657	809	ごはん	かみかみタコメンチ	たら たこ 大豆 あおさ		キャベツ	しょうが	にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖			
	た 23.4	27.4		ごぼうと大豆のサラダ	青大豆		ごぼう	キャベツ	きゅうり	コーン			
	脂 21.9	25.1		たけのこのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜	人参	たけのこ	ねぎ	えのきだけ		
	塩 1.9	2.1		まんてん大豆	大豆								
6	エ 608	753	ごはん	豚肉の生姜炒め	豚肉		玉ねぎ	しょうが	にんにく				
	た 25.6	30.1		梅和え			小松菜	もやし	キャベツ				
	脂 17.8	20.1		さつま汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根	ごぼう	ねぎ	干し椎茸	さつまいも	
	塩 1.6	2.2											
9	エ 638	762	ごはん	フィッシュコロッケ	まぐろフレーク					じゃがいも	砂糖	パン粉	米粉
	た 20.0	22.8		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	人参	キャベツ	コーン			
	脂 19.8	20.8		なめこ汁	豆腐 みそ 油揚げ		人参	大根	なめこ	ねぎ			
	塩 1.8	2.1											
10	エ 603	727	コッパン	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ	にんにく				
	た 29.1	34.3		チーズと野菜のサラダ	ハム	チーズ	ほうれん草	人参	キャベツ	コーン			
	脂 26.8	31.1		ウイナーと野菜のスープ	ウイナー		ブロッコリー	人参	白菜	かぶ	セロリ	しめじ	
	塩 2.7	3.4											
11	エ 621	769	ごはん	あじの梅みそ焼き	あじ みそ								
	た 30.3	36.0		ひじきの炒り煮	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	人参	いんげん	キャベツ				
	脂 18.3	20.8		さつまいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ		人参	玉ねぎ	白菜				
	塩 1.9	2.4											
12	エ 618	797	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			
	た 24.8	30.8		回鍋肉	豚肉 みそ		ピーマン	キャベツ	玉ねぎ	しょうが	にんにく		
	脂 19.6	23.5		めかぶスープ	豆腐	めかぶ	人参	白菜	ねぎ	しょうが			
	塩 1.7	2.4											
13	エ 688	786	ごはん	豚カツのごまソースがけ	豚肉 大豆					パン粉	小麦粉	砂糖	でん粉
	た 25.9	30.0		海藻サラダ	わかめ 白だし			キャベツ	きゅうり	えだ豆	コーン		
	脂 19.1	21.7		にらたまみそ汁 / パナナ (小のみ)	豆腐 卵 みそ		人参	にら	玉ねぎ	ねぎ	パナナ		
	塩 1.6	1.9											

給食なしの日

- 花泉小...4 (水)、9 (月)、25 (水)、27 (金)
- 黄海小...25 (水)、27 (金)
- 花泉中...13 (金)、16 (月)、17 (火)、30 (月)
- 一関中...10 (火)、16 (月)
- 桜町中...16 (月)、17 (火)、23 (月)



ほかの4本の指をそろえて 糸底の下を支える