



# 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.2

※ ○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 中学生	中学校	主1	主2	主3	主4	主5	主6	主7	主8			
16月	エ 650 た 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	さつまいも
17火	エ 612 た 29.4 脂 23.7 塩 2.6	739 35.3 27.7 3.1	コッパン	パン	鶏肉のピザソース焼き ほうれん草のさっぱりサラダ ひよこ豆のカレースープ	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	さわやかな香りと酸味の「レモン」
18水	エ 596 た 14.6 脂 29.3 塩 2.3	815 17.5 40.4 3.3	救給	カレー	(救給カレーの具) 野菜コロッケ ストックサラダ / パナナ	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	救給カレー
19木	エ 628 た 26.7 脂 18.2 塩 2.0	770 31.0 20.3 2.4	ごはん	ごはん	いちのせきハラミ焼 きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜のみそ汁 / 完熟ヨーグルト	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	今月は食育月間、19日は食育の日
20金	エ 618 た 28.1 脂 16.8 塩 2.1	765 33.4 18.6 2.5	ごはん	ごはん	ほっけの香味焼 かわりきんぴら 米めんスープ	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	ほっけを漢字で書くと...
23月	エ 606 た 25.2 脂 17.8 塩 2.0	752 29.6 20.0 2.4	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 大豆もやしのナムル みそワタンスープ	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	旬の食材「きゅうり」
24火	エ 607 た 22.8 脂 24.2 塩 2.7	732 27.1 28.3 3.5	米粉コッパン	パン	のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ 豆乳肉団子スープ / いちごジャム	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	ブロッコリーで健康にっこり
25水	エ - た - 脂 - 塩 -	750 33.3 21.6 2.1	ごはん	ごはん	鯖のみそだれがけ 小松菜のゆず香和え 豚汁	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	香りのよい「ゆず」
26木	エ 698 た 26.9 脂 23.4 塩 2.4	880 33.1 27.8 3.1	ごはん	ごはん	チキンナゲット (小:2個、中:3個) カリポリ和え なすとトマトのカレー	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	トマトの七変化
27金	エ - た - 脂 - 塩 -	771 25.3 24.6 2.3	ごはん	ごはん	厚焼き卵の中華あんかけ 切干大根のごまヨササラダ 春雨のスープ	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	切干大根
30月	エ 604 た 23.2 脂 19.7 塩 1.6	749 27.3 22.2 2.1	ごはん	ごはん	和風おろしハンバーグ 干草和え なすのスタミナみそ汁	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	しょうゆ 酒 コチュジャン 顆粒だし	夏野菜「なす」

## 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)

