



こんだまびよう

☆暑さに負けない食事をしよう! ☆水分補給について考えよう!



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。

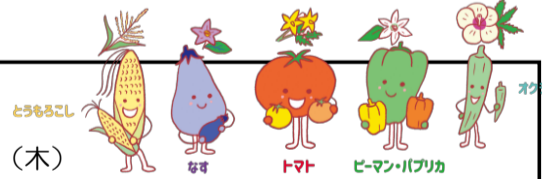
※栄養価の表示について エ:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g) 塩:食塩相当量(g) No.2

※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 小学生	中学校	主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	1群	2群	3群	4群	5群		
14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)	主にたんぱく質	主にカルシウム	主にビタミンA	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	ごま油 しょうゆ 塩	毎日使う「はし」 食事をするとき使う「はし」。みなさんは、正しく持つことができているか? 「はさむ」「混ぜる」「切りさく」など、正しくはしを持つことで上手に使いこなすことができます。毎日練習して、正しい箸の持ち方を身につけましょう。
15火	エ 592 た 27.3 脂 22.6 塩 2.3	710 32.4 25.7 3.1	コッパパン	夏野菜と豚肉のトマト煮 花野菜のコールスローサラダ ポトフ /ブルーベリージャム	豚肉 大豆 ハム ウインナー	トマト ピーマン なす にんにく	ピーマン なす にんにく	ピーマン なす にんにく	マカロニ 砂糖	パン 砂糖	油 オリーブ油 ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 コショウ 酢 塩 コショウ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ	旬の食材「トマト」 今では、1年中食べることができるトマト。しかし、旬である夏が一番おいしくて、栄養価も高まります。トマトには、日本料理に使用される昆布と同じうま成分が多く含まれています。煮込み料理などに入れると味がコクが出ておいしくなります。
16水	エ 655 た 24.6 脂 20.1 塩 2.0	809 28.9 22.8 2.5	ごはん	アスパラオムレツ フレンチサラダ ポークカレー	筍 鶏肉 豚レバー 大豆	アスパラガス ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり	アスパラガス ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり	アスパラガス ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉	ごま油 しょうゆ	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 酢 塩 コショウ	片付けは思いやりの心で 「食器を片付ける人のことを考えて、きちんと重ねる」「箸やスプーンの向きをそろえる」「食べ残しやストローなどのゴミはお皿やお盆に残さないように」また、食器のものに思いやりの心を持ち、カゴに投げ入れたりせず、優しく扱ってくださいね。
17木	エ - た - 脂 - 塩 -	790 29.8 26.4 2.5	ごはん	鶏肉のみそ焼き ピーマンチャンプルー めかぶのみそ汁 /冷凍カットパン(中のみ)	鶏肉 みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ めかぶ	にんにく ピーマン なす にんにく	にんにく ピーマン なす にんにく	にんにく ピーマン なす にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 鶏ガラスープの素 かつお節エキス 昆布だし 塩 コショウ	ピーマンチャンプルー この料理は2023年度の給食レシコンテストの大賞作品です。ゴーヤチャンプルーが、まだ苦くて食べられないことから、かわりにピーマンを使ってチャンプルーを作ってみました。彩りも考えて作っていました。
18金	エ - た - 脂 - 塩 -	740 31.9 17.6 2.2	ごはん	さわらのスタミナ焼 なめたけ和え 夏色すいとん汁	さわら のり 鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく	しょうが にんにく	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 しょうゆ	しょうゆ 酒 塩 ごま油 豆板醤 コショウ	夏色すいとんの正体は...? 今日のすいとんは、いつもの白いすいとんではなく、黄色い色をしたすいとんです。なぜ黄色いのかというと、すいとんの生地にかぼちゃを練りこんでいるからです。いつもと少し違ったすいとんを味わってみましょう!
22火	エ - た - 脂 - 塩 -	769 34.2 26.9 3.2	コッパパン	マカロニとなすのグラタン レモン風味サラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 大豆 チーズ 青大豆 ベーコン	ピーマン なす 玉ねぎ にんにく	ピーマン なす 玉ねぎ にんにく	ピーマン なす 玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	パン 砂糖	油 オリーブ油 ケチャップ トマトソース 赤ワイン コショウ しょうゆ 酢 ポッカレモン 北海道シチューフレック パサメルソースフレック コンソメ コショウ	南は長くて、北は短い? なすが日本に伝わってから、1200年以上も経ちます。関東地方では、やや小型の卵型、関西の方では長い卵型や長なすが好まれています。みなさんの家のなすはどのような形ですか?太陽の光をいっぱい浴びて育ったなすを美味しくいただきますよ。
23水	エ - た - 脂 - 塩 -	783 31.4 18.2 2.1	ごはん	焼きししゃも(2本) 筑前煮 にらたまみそ汁 / パナナ	ししゃも 鶏肉 豆腐 卵 みそ	人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干し椎茸	人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干し椎茸	人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干し椎茸	人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干し椎茸	ごま油 しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	ごはんをきれいに食べよう! みなさんは、お家で学校でもご飯を一粒も残さずに食べていますか?お米は、出来上がるまでに88回も手をかけて作られていると言われていいます。農家の人が長い時間をかけて一生懸命作ってくれたものです。感謝の気持ちを忘れず、最後の一粒まできれいに食べるようにしましょう。
24木	エ - た - 脂 - 塩 -	764 29.5 23.0 2.6	ごはん	酢豚 小松菜の中華和え チンゲン菜と肉団子のスープ	豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	ごま油 しょうゆ	ケチャップ しょうゆ 酢 酒 鶏ガラスープ ごま しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ トック 塩 コショウ	酢豚のお話し 酢豚は、中国の広東料理のひとつです。酢豚という名前は、日本につられた名前です。中国では、「咕老肉(クーラオロ)」と言われていいます。「咕老(クーラオ)」とは中国語で「もくもく食べる」という発音からきているそうです。

給食なしの日

- 花泉小...17(木)~24(木)
 - 黄海小...3(木)、4(金)、17(木)~24(木)
 - 花泉中...1(火)~4(金)
 - 一関中...18(金)~24(木)
 - 桜町中...18(金)~24(木)
- 【給食最終日】 16日:花泉小、黄海小 17日:一関中、桜町中 24日:花泉中



暑い夏のおたすげマシ! 「豚に牛乳」

ぶた肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB1を意識してとった方がよいでしょう。また、牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。すでに暑い日が続いていますが、暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょうか?これから給食にたくさん登場してきますよ!

1 ヒント
元気が出てきそうな
真っ赤な実をつけるよ。

2 ヒント
みそをつけ、そのまま生で
食べてもおいしい野菜だよ。

3 ヒント
冬によく食べられるけど、
美がなるのは夏なんだよ。

4 ヒント
英語では「レディフィンガー」
(レディの指)ともよばれるよ。

5 ヒント
緑色のものを食べるけど、
煎すとじつは真っ赤になるよ。

6 ヒント
葉や実ではなく、その中で
大きく育った根を食べるよ。

7 ヒント
これは種花、ひげの本数と
中の実の数は同じだよ。

8 ヒント
花と同じ紫色をした
実がなるよ。

健康おやつ選び方

砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

肥満やこわい
病気の原因に

カルシウムやビタミンなど
不足しがちな栄養を補える

けんこう
健康

チェンジ!!