



こんだまびよう

☆食事と運動のかかりについて知ろう!



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.1

※〇印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ・みそ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		
650	26.8	18.0	1.9	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		
1月	エ 619 たん 22.7 脂 20.3 塩 1.5	774 26.9 23.5 1.9	ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート)	太刀魚フライの甘酢あんかけ 青菜の煮びたし キャベツとにらのみそ汁	太刀魚 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	ぎゆうにゆう	小松菜 人参 もやし 白菜 キャベツ たけのこ	パン粉 小麦粉 砂糖 ごはん	しょうゆ 酢 ケチャップ しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし	太刀魚 太刀魚は、全長70cm~1mもある魚です。太に刀の魚と書く場合と立つに魚と書く場合があるそうです。真だ自が太力に似ているから「太刀魚」になった説と、直立して泳ぐことから「立ち魚」と名付けられた説があるそうです。	
2火	エ 658 たん 30.0 脂 25.8 塩 2.5	730 34.1 28.0 3.4	コッパン	ポークビーンズ キャロットサラダ 小松菜と卵のスープ スクールヨーグルト (小のみ) /ブルーベリージャム	豚肉 大豆 まぐろフレーク 豆腐 卵 ヨーグルト	ぎゆうにゆう	人参 玉ねぎ にんにく きゆうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 たけのこ /ブルーベリー	油 パン マヨネーズ しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ 鶏だし 塩 コショウ 砂糖 水あめ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ コショウ しょうゆ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ 鶏だし 塩 コショウ	さまざまな人参 みんなが知っている人参は、今日のサラダに使われているようなオレンジ色をしているものが多いと思います。しかし、京都では真っ赤で長い「金時人参」。沖縄では黄色の「島にんじん」などがあります。みなさんは、いくつ聞いたことがありますか?	
3水	エ 642 たん 23.2 脂 21.1 塩 1.7	755 27.5 24.1 2.2	ごはん	鶏肉のおろしソースがけ 大豆もやしの中華和え チンゲン菜と肉団子のスープ バナナ (小のみ)	鶏肉 ひじき 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	ぎゆうにゆう	大根 小松菜 人参 大豆もやし チンゲン菜 人参 ねぎ しめじ バナナ	かたくり粉 砂糖 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ	よくかんで食べよう! よくかむためには、奥歯全体を使うことが大切です。みなさんは、意識してよくかんでいますか?食育には、それぞれのせががありますが、早食いの人には口に入れた食べ物をよくかまずに、すぐに飲み込んでしまうせがあります。みなさんはどうですか?今日は、いつもよりもよくかんで食べることを意識してみよう。	
4木	エ 592 たん 28.3 脂 18.8 塩 1.6	732 33.8 21.3 1.9	ごはん	さわら塩麹漬け 茎わかめの炒め煮 ひきな汁	さわら 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	ぎゆうにゆう	人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	油 ごま ごま油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	魚を食べよう! 魚は、骨を丈夫にしてくれたり、脳の細胞を作ってくれたり、血管のお掃除をしてくれたり、食べるということがたくさんあります。苦手だから食べないというのは、もったいないですよ。	
5金	エ 588 たん 29.0 脂 17.6 塩 1.6	728 34.3 19.6 2.0	ごはん	セルフ鶏ごぼうご飯の具 小松菜ののり和え 白菜と生揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 のり 生揚げ 豚肉 みそ	ぎゆうにゆう	人参 たけのこ ごぼう えだ豆 しょうが 小松菜 人参 もやし キャベツ 人参 白菜 ねぎ にんにく	油 ごはん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ めんつゆ かつおだし 酒	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ めんつゆ しょうゆ めんつゆ しょうゆ めんつゆ	体を病気から守るために 毎日元気であるためには、朝・昼・夕の3食で、主菜・主菜・副菜をなるべくそろえ、いろいろな種類の食べ物をまんべんなく、そして決まった時間に規則正しく食べることが大切です。	
8月	エ 628 たん 26.4 脂 20.4 塩 1.7	775 31.1 22.7 2.0	ごはん	ガバオライスの具 ポテトのマスタードサラダ トマトのスープ	鶏肉 豚レバー 大豆 鶏肉 ベーコン	ぎゆうにゆう	人参 ビーマン 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー コーン トマト 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ	砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	しょうゆ ガバオソース ズング めんつゆ マヨネーズ マヨネーズ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	しょうゆ ガバオソース ズング めんつゆ マヨネーズ マヨネーズ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	トマトのうま味 トマトは、ペルーのアンデス高地が原産とされています。日本へは17世紀ごろにオランダ人によって伝えられたとされています。トマトには、日本料理に便利な昆布と同レベルのグルタミン酸という、うまみ成分が多く含まれています。
2024 給食レシピコンテスト A「地産地消部門」 大賞「チキンのトマトクリームソース」											
9火	エ 571 たん 24.9 脂 19.3 塩 2.9	730 29.7 22.0 3.5	黒糖コッパン	チキンのトマトクリームソース キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ /バナナ (中のみ)	鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	ぎゆうにゆう	トマト 玉ねぎ なす しめじ ブロッコリー キャベツ コーン えだ豆 ほうれん草 白菜 / バナナ	油 パン 黒糖 じゃがいも 米粉	白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 酢 シチュールー (アレレグンフリー) コンソメ コショウ	給食レシピコンテストA部門 大賞 今日は、昨年度行われた給食レシピコンテストの「地産地消部門」で大賞を受賞した「チキンのトマトクリームソース」です。地元でたくさんとれるトマトやなす、とろろを使って、みんな好きそうな味付けにしようと考えてくれたそうです。	
10水	エ 625 たん 28.3 脂 21.1 塩 1.9	779 33.7 24.2 2.4	ごはん	ぶりの照り焼き 干草和え まめっこみそ汁	ぶり 卵 豆腐 豆乳 豚肉 油揚げ みそ	ぎゆうにゆう	しょうが 小松菜 人参 もやし 人参 白菜 ねぎ しめじ	中ざら糖 かたくり粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ めんつゆ かつお節エキス 昆布だし 塩 かつおだし 酒	小松菜と徳川吉宗 今日の和え物に使われている「小松菜」は、八代将軍徳川吉宗が、鷹狩りで訪れた場所の食事として献上されたお雑煮に入っていた葉菜を大変賞されて、そのあたりの地名にちなんで「小松菜」と名付けられたとも伝えられています。	
11木	エ 686 たん 22.4 脂 22.1 塩 1.9	875 27.2 26.9 2.3	ごはん	セルフカツカレー (カツ) フレンチサラダ	豚肉 豚レバー 鶏肉 豚肉 大豆	ぎゆうにゆう	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 キャベツ しょうが	油 ごはん 油 油 油	カレー トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コショウ コンソウ 酢 塩 コショウ	がんばれ! 新人戦! 今日は、今週末に控えた新人戦の応援メニューのカツカレーです。3年生が引退して、1・2年生だけのメンバーになった大会ですね。自分の方が十分に発揮できるように祈っています。	
12金	エ 625 たん 21.3 脂 20.9 塩 2.3	750 24.6 22.3 2.7	ごはん	餃子 (2個) 麻婆なす わかめスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン わかめ	ぎゆうにゆう	ごはん 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	油 ごま油 油 油 ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 コショウ しょうゆ 酒 みりん 中華スープ ストック 豆板醤 しょうゆ 丸鶏ガラ スープ 塩 コショウ	食育クイズ 夏の暑い時に食べると元気が出る食材としてよくとりあげられる「肉」は何でしょう?わかりますか?正解は、「豚肉」です!炭水化物がエネルギーに代わる時に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれています。	

給食なしの日

- 花泉小...10 (水) 5年生のみなし
- 黄海小...4 (木)、5 (金)、18 (木)、19 (金)
- 花泉中...3 (水)~5 (金)、12 (金)、16 (火)、22 (月)
- 一関中...1 (月)~5 (金)、22 (月)
- 桜町中...8 (月)、16 (火)、22 (月)、29 (月)

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一ロメモ(一例)

水
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1.5リットルが目安となります。

野菜ジュース
野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。