



# こんだまひょう

☆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.2

※ ○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 小学生	中学校 中学生	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			
エ	たん	脂	塩	主食材	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
たん	たん	たん	たん		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	668	26.8	26.0	2.6	コッパパン かぼちゃのコロッケ カリフラワーとハムのサラダ クリームスープパスタ	豚肉 大豆		かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ ウスターソース コショウ	収穫されるのは夏! かぼちゃは、冬のイメージが強いかもしれませんが、収穫されるのは夏です。夏にとったものを長期に保存することができ、12月の冬至では、かぼちゃ料理が定番です。栄養たっぷりの「かぼちゃ」をしっかり食べてほしいです。
17 水	622	26.4	20.0	1.9	ごはん いわしのみそ煮 五目豆 若じゃが汁	みそ いわし 鶏肉 大豆 昆布		ぎゆうにゆう 人参 人参	砂糖 ごはんにやく 砂糖	ごはんにゆう ごはんにゆう	塩 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	まごはやさしい給食 日本では、季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用した料理を作り上げ、受け継いできました。ごはんを中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、特に「まご(わ) やさしい」の献立で表される食べ物がよく使われており、日本人の長寿を支えるものとしてその価値があらためて見直されています。
18 木	602	25.5	19.0	1.8	ごはん セルフピビンバ ピビンバナムル 春雨スープ	豚肉 卵 大豆		たけのこ ぜんまい にんにく	砂糖 小麦粉	油 小麦粉	酒 塩こうじ オイスターソース しょうゆ コチュジャン 塩 酢	ピビンバ 「ピビンバ」は、韓国語で「混ぜご飯」を意味する韓国の代表的な料理の1つです。丼ぶりにご飯を入れ、その上に具をのせて、コチュジャンやごま油などの調味料をかけて食べます。今日は、セルフのピビンバです。自分でごはんにのせて食べましょう。
19 金	590	25.0	17.7	2.0	ごはん 厚焼き卵のピーマン味噌がけ 小松菜のからし和え 生揚げと豚肉のみそ汁 オレンジ(中のみ)	卵 鶏肉 大豆 みそ		ピーマン	砂糖 小麦粉	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	後片づけは思いやりの心で 食事の後片づけは、思いやりの心を持って行いましょう。「食器を片付ける人のことを考えて、きちんと重ねる」「食べ残しやストローなどのゴミはお皿やおぼんに残さないように」また、食器はカゴに投げ入れたりせず優しく扱きましょう!
22 月	639	21.2	19.7	1.8	ごはん メンチカツ ほうれん草とコーンの和え物 さつまい	豚肉 鶏肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	ごはんにゆう ごはんにゆう	中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ	栄養たっぷりさつまいも さつまいもには、エネルギーのもととなる栄養の他、風邪予防に大切なビタミンCやビタミンEが含まれています。また、食物繊維も多いため、おなかの中を掃除して、おなかの調子をよくしてくれます。
24 水	608	25.8	19.0	2.1	ごはん チンジャオロース 大根中華サラダ みそワタンスープ ピピチーズ(小:1個、中:2個)	豚肉		ピーマン パプリカ たけのこ しょうが にんにく	砂糖	ごはんにゆう ごはんにゆう	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース 中華スープストック	わかめの栄養 わかめは、ミネラルやカルシウムが豊富で、さらにはビタミン類も多く含まれているので「海の野菜」と呼ばれることもあります。ミネラルやカルシウムは体の成長には不可欠な栄養素です。今日は、サラダに入っています。
花泉小学校のリクエスト給食です!デザートフルーツポンチは、30日に提供します。												
25 木	638	23.8	20.2	1.9	ごはん 鶏肉のから揚げ 米めんサラダ ABCスープ / オレンジ(小のみ)	鶏肉		生姜 にんにく	かたくり粉	ごはんにゆう ごはんにゆう	しょうゆ 塩こうじ 酒	花泉小学校のリクエスト給食 「いつもおいしい給食、ありがとうございます。6年生86名によるリクエストです。暑い夏に負けないようなメニューを考えました。各クラスの希望を集めて、まとめた意見を投票で決定しました!」とコメントが届いています。楽しみながらいただきます!
26 金	575	24.5	17.9	1.8	ごはん 鯖のスタミナ焼 小松菜のゆず香和え なめこ汁	鯖		ねぎ しょうが にんにく	ごま油	ごはんにゆう ごはんにゆう	しょうゆ 酒 塩こうじ コショウ	青魚の王様「さば」 さばやさん、いわしなどの「背中に青い魚」は「青魚」とよばれますが、その中でも「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高いのが今日の主役の「さば」です。特に、脳を活性化し記憶力や学習能力を高めるDHAや血液や血管の健康に役立つEPAが多く含まれています。
29 月	592	19.0	18.7	1.8	ごはん 春巻き 春雨サラダ 中華卵スープ	豚肉 大豆		人参 人参	小麦粉 小麦粉 春雨	ごはんにゆう ごはんにゆう	しょうゆ 塩 コショウ	「ねぎ」のお話し ねぎは、日本に古くからある野菜で、いろいろな料理に使われます。ねぎには緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根菜ねぎ」の2種類あります。血のめぐりがよくなり元気が出る食べ物として昔は薬にも使われました。
花泉小学校のリクエスト給食「フルーツポンチ」												
30 火	606	23.9	18.4	2.2	コッパパン トマトミートオムレツ カレースープ フルーツポンチ / りんごジャム	卵 鶏肉		トマト 玉ねぎ	小麦粉	油	ケチャップ	いろいろな形のマカロニ マカロニには、様々な形をしているものがあります。例えば、貝の形やリボンの形、ねじれていたり、筆のような形をしていたり、使われる料理によって違います。みなさんは、何種類くらいのマカロニを食べたことがありますか?

## 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)

## 生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす