10月 こんだてひょう

☆食事と運動のかかわりについて知ろう！

No.1

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)

※○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） 小学校 中学年	栄養価基準値（文科省基準） 中学校	こんだて名 主食	こんだて名 牛乳	こんだて名 主菜・副菜・汁物（デザート）	おもな材料とはたらきによる分類 主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
1 水	エ 622 / た 26.9 / 脂 20.4 / 塩 1.6	エ 771 / た 31.9 / 脂 23.2 / 塩 2.0	ごはん	MILK	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 塩麹 みりん	**「かぶ」のお話し**
					チキンと豆のサラダ	大豆 鶏肉			キャベツ きゅうり コーン えだ豆	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	かぶは、甘みがありやわらかいのが特徴です。今日は、かぶの白い部分と葉っぱの部分を使ってみそ汁を作りました。みそ汁のかぶを探してみましょう。
					小松菜とかぶのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	小松菜 人参 かぶの葉	白菜 かぶ	ごはん		かつおだし 昆布だし	
2 木	エ 570 / た 23.6 / 脂 16.5 / 塩 1.5	エ 732 / た 28.7 / 脂 19.3 / 塩 2.0	むぎごはん	MILK	いわしの梅煮	かつお節	いわし			砂糖 水あめ でん粉	ごはん 麦	しょうゆ 梅酢 梅肉 昆布だし	**10月4日は何の日？**
					小松菜のお浸し		のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ めんつゆ	10月4日は、何の日か知っていますか？正解は、数字の語呂合わせで、「イ（1）」「ワ（0）」「シ（4）」の日です。いわしは昔から「いわし百匹 頭の薬」と言われるように、体をつくるたんぱく質や骨をつくるカルシウムなど体に良い栄養が多く含まれています。しっかりいただきましょう。
					豚汁	豆腐 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう	人参	大根 ごぼう ねぎ しめじ	じゃがいも 糸こんにゃく		煮干しだし 昆布だし 酒	
3 金	教職員の一斉研修のためすべての学校で給食がありません。												
6 月	エ 667 / た 23.7 / 脂 16.6 / 塩 2.0	エ 834 / た 29.2 / 脂 19.9 / 塩 2.5	ごはん	MILK	十五夜ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	**今日は十五夜です！**
					野菜の塩昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩	今日は十五夜にちなんでお月見給食です。十五夜は、秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、一年の中で最も明るく美しいと言われる「中秋の名月」にお供えしたのが月見だんごの始まりです。団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。今日は季節を感じながら食べてもらえたら嬉しいです。
					いものこ汁	豚肉 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	人参	大根 ごぼう ねぎ しめじ	里芋 つきこん	ごはん	かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	
					月見だんご					米粉 砂糖 でん粉 水あめ		しょうゆ	
7 火	エ 673 / た 23.0 / 脂 27.5 / 塩 2.7	エ 845 / た 27.9 / 脂 33.7 / 塩 3.3	コッペパン	MILK	焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉	パン	油	塩	**ブロッコリーで健康にっこり**
					ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー 人参	キャベツ			イタリアンドレッシング	ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンK」も多い野菜です。
					コーンシチュー	ベーコン 大豆 牛乳	ぎゅうにゅう	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		北海道シチューフレーク ベシャメルソースフレーク コンソメ コショウ	
8 水	エ 612 / た 27.8 / 脂 20.5 / 塩 1.8	エ 782 / た 33.4 / 脂 23.5 / 塩 2.1	ごはん	MILK	鯖のみそだれがけ	鯖 みそ			しょうが	砂糖 かたくり粉	ごはん	酒 しょうゆ	**「ごま」のお話し**
					野菜のごま和え			ブロッコリー 人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	ごまは、種をまいてから、一カ月くらいで花が咲き、「さく果」とよばれる実をつけます。4～8つに分かれたお部屋に9～20粒の種が入っているそうです。この種が「ごま」です。
					沢煮椀 /りんご（中のみ）	豚肉 油揚げ	ぎゅうにゅう	人参 きぬさや	大根 ねぎ 干し椎茸 /りんご	糸こんにゃく		かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩	
9 木	エ 567 / た 21.9 / 脂 16.5 / 塩 1.8	エ 717 / た 25.8 / 脂 18.4 / 塩 2.2	むぎごはん	MILK	五目厚焼卵	卵 鶏肉 大豆		人参	ごぼう 玉ねぎ 椎茸 しょうが にんにく グリンピース	砂糖 でん粉	ごはん 麦	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 コショウ	**10月から麦ごはんが再開です！**
					かわりきんぴら	ハム		人参	ごぼう	つきこん 砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒	夏の暑い時期に停止していた「麦ごはん」が10月から再開しました。麦には、食物繊維が多く含まれています。しっかり食べて、お腹の調子をよくしましょう。
					玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	チンゲン菜 人参	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		かつおだし 昆布だし	
10 金	10/10は、「目の愛護デー」です！												**目の愛護デー**
	エ 638 / た 22.4 / 脂 20.7 / 塩 1.8	エ 763 / た 25.7 / 脂 22.0 / 塩 2.1	ごはん	MILK	和風コロッケ	大豆 牛肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	ごはん	油	中濃ソース しょうゆ 塩	今日は、「目の愛護デー」です。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くするビタミンAという栄養素をとりましょう！今日は人参を使ったサラダをつけたので、しっかり食べましょう。
					人参とツナのサラダ	まぐろフレーク		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ			しょうゆ 酢 塩 コショウ	
					豚肉とたけのこのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	人参 にら	白菜 たけのこ			かつおだし 昆布だし 酒	
14 火	エ 605 / た 28.6 / 脂 25.1 / 塩 2.9	エ 730 / た 34.5 / 脂 28.9 / 塩 3.3	コッペパン	MILK	チリコンカン	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく		パン	油	ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース コンソメ 豆板醤 コショウ	**大豆の種類**
					ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖		マヨネーズ	塩 コショウ	大豆は、皮の色によって、それぞれ黄大豆、青大豆、黒大豆に分けられています。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、お肉と同じくらい良質なたんぱく質が含まれています。
					洋風卵スープ	卵 ベーコン	ぎゅうにゅう	小松菜 人参	白菜 たけのこ しめじ	かたくり粉		しょうゆ コンソメ コショウ	
15 水	エ 615 / た 24.8 / 脂 19.1 / 塩 1.7	エ 792 / た 30.8 / 脂 22.9 / 塩 2.4	ごはん	MILK	焼売（2個）	鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	ごはん		しょうゆ 酢 みりん 塩 コショウ	**緑黄色野菜「ピーマン」**
					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	砂糖 かたくり粉		油 ごま油	しょうゆ 酒 テンメンジャン	ピーマンには、ビタミンCがレモン並みに含まれます。熟すと赤色に変わり、甘みが増え、ビタミンCも約2倍に増えます。油を使って調理をすると、カロテン（ビタミンA）が吸収されやすくなります。
					めかぶスープ	豆腐	めかぶ	人参	白菜 ねぎ しょうが			ごま油	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	
16 木	エ 611 / た 25.1 / 脂 20.1 / 塩 2.0	エ 768 / た 29.6 / 脂 22.5 / 塩 2.5	むぎごはん	MILK	三色そぼろ	卵 鶏肉 おから			コーン えだ豆 しょうが	砂糖 でん粉	ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節エキス 昆布だし 塩	**「わかめ」のお話し**
					わかめと小魚入りサラダ		しらす干し わかめ		キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖	麦	しょうゆ 酢 塩 コショウ	わかめは、海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆら揺れながら育ちます。成長すると、長さ1～2m、幅40～50cmぐらいにまで大きくなります。
					さつまいものみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	人参	白菜 ねぎ ごぼう	さつまいも		かつおだし 昆布だし	
17 金	エ 631 / た 24.4 / 脂 20.6 / 塩 1.9	エ 786 / た 29.0 / 脂 23.5 / 塩 2.4	ごはん	MILK	アジフライ 甘酢あんかけ	あじ			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉 かたくり粉	ごはん	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩	**白菜はどこで生まれたの？**
					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	糸こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	正解は、中国です。英語で、白菜のことを「チャイニーズキャベツ」というそうです。冬の白菜は、甘みが出て美味しいです。今日はみそ汁に入っています。
					白菜とえのきのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	人参	大根 白菜 ねぎ えのきだけ			煮干しだし 昆布だし	

給食なしの日

- 花泉小…8（水）、16（木）※5年生のみあり、22（水）※1年生のみなし
- 花泉中…1（水）、27（月）
- 一関中…24（金）、27（月）
- 黄海小…27（月）
- 桜町中…24（金）、27（月）