



こんだまびよう



☆食事と運動のかかりについて知ろう!

※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

※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(文部省基準)		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	中学校	主食材	主乳	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				
20月	エ	650	830	ごはん	厚焼き卵の中華あんかけ 大豆もやしのピリ辛炒め チンゲン菜のスープ	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ごま油 しょうゆ みりん 酒 豆板醤 顆粒だし しょうゆ 中華 スープストック 塩 コショウ	ひとくちメモ
	た	26.8	34.2			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		
	脂	18.0	23.0										
	塩	1.9	2.4										

黄海小学校のリクエスト希望献立です!

21火	エ	632	815	ナン	ハンバーグ 米めんサラダ カレー クレープ / (ナン)	ぎゆうにゆう		玉ねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	ケチャップ 塩 コショウ	黄海小学校のリクエスト希望献立 黄海小学校さんから「いつも美味しい給食を作ってくさりありがとうございます。私たち6年生はいつも給食の時間を楽しみに待っています。バランスのよい給食のおかげでたくさんパワーをもらっています。ぜひ、この献立を食べたいです。よろしく願います!」というメッセージが届きました!	
	た	28.8	36.9			ほうれん草 人参	もやし キャベツ にんにく	米めん 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	脂	26.8	31.3			トマト 人参	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレー 中濃ソース ケチャップ 酒 コショウ			
	塩	2.8	3.9						油/なたね油	しょうゆ /塩			
22水	エ	608	778	ごはん	みそカツオカツ なめたけ和え まめっこみそ汁	ぎゆうにゆう		玉ねぎ しょうが にんにく	ハン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩	旬の魚「かつお」 かつおは、春と秋に旬を迎えます。秋は、太平洋を南下して、三陸や千葉県などで多くとれます。海に囲まれた日本は、季節や海の流れによって、一年を通していろいろな海産物に恵まれています。自然に感謝して、いただきます!	
	た	22.8	27.8			小松菜	もやし キャベツ えのきだけ	水あめ 砂糖	ごま油	しょうゆ めんつゆ			
	脂	17.9	21.4			人参	白菜 ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	かつおだし 酒			
	塩	1.9	2.1										
23木	エ	628	788	ごはん	スタミナ納豆 切干大根と茎わかめのサラダ さつまい	ぎゆうにゆう		にら	ねぎ にんにく	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	毎日コツコツカルシウム貯金 今日は、骨をつくる栄養素「カルシウム」のお話です。子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯蓄できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになった時に折れやすい骨にならないように気をつけましょう。	
	た	29.0	34.5			人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
	脂	18.9	21.4			人参	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩			
	塩	2.1	2.6										
24金	エ	615	731	ごはん	セルフ秋の香りご飯の具 梅和え	ぎゆうにゆう		人参	ごぼう まいたけ しめじ えだ豆	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 顆粒だし	味わって食べよう! よくかむとだ液がたくさん出てきますが、このだ液は口の中の食べ物をよくすりつぶすために役立つだけでなく、むし歯を予防してくれる働きもあります。よくかんで食べることを意識してみましょう!	
	た	27.0	31.8			小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	練り梅 しょうゆ 酢			
	脂	18.1	20.2			人参	白菜 ねぎ りんご	じゃがいも		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩			
	塩	1.5	1.8										
27月	エ	603	-	ごはん	豚肉と白菜のピリ辛炒め 大豆もやしのナムル 手作りすいとん汁	ぎゆうにゆう		人参	にら 白菜 もやし 干し椎茸 しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒 豆板醤 中華スープ ストック	白菜の話 ラグビーボールのような形の白菜は、はじめは他の植物と同じように葉も一枚ずつ開いていきますが、外側の葉が大きくなった頃、真ん中の葉が立ち始め、その後、新しく出る葉が内側に曲がって覆いかぶさるようにして球体を作っていきます。
	た	24.6	-			人参	大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	脂	15.5	-			人参	大根 ねぎ ごぼう	海力粉 かたくり粉		しょうゆ かつおだし 昆布だし みりん 酒 塩			
	塩	1.6	-										
28火	エ	595	733	コッペパン	オムレットマトソースがけ 花野菜のマヨサラダ 豆乳スープ	ぎゆうにゆう		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 昆布だし かつおだし 乾パプリ	料理も芸術!? 『料理は目から』という言葉がありますが、いろいろな料理も、並べ方ひとつでおいしそうに見えます。『芸術の秋』にふさわしく、学級でもきれいに盛り付けをして、みんなで楽しく食べましょう!
	た	23.2	28.2			人参	人参	砂糖	ごま油	マヨネーズ			
	脂	24.8	29.8			人参	白菜	じゃがいも 米粉		塩 コショウ			
	塩	2.8	3.6							アレルギーフリー チョコレート コンソメ コショウ			

10.29「岩手とり肉の日」岩手県産の鶏肉を使用した油淋鶏です! 10月29日は、「岩手とり肉の日」

29水	エ	626	774	ごはん	油淋鶏 小松菜の中華和え キムチスープ	ぎゆうにゆう		ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 薄力粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩 コショウ	今日は、「岩手とり肉の日」です。給食の地産物活用をより進めようとする活動の1つとして、県内一斉に「岩手とり肉の日」として学校給食で取組みを行っています。なぜ10月29日かというところ、10月29日は、10番目であり、29日は「肉の日」であることから、この日になったそうです。岩手の鶏肉について知って、感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。
	た	25.9	30.8			小松菜	人参	大豆もやし	ごま油	しょうゆ 酢		
	脂	21.4	24.7			人参	白菜 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきだけ	砂糖		酒 中華スープ ストック 塩 唐辛子 しょうゆ		
	塩	2.0	2.3									

絵本給食「サラダでげんき」りっちゃんが、みんなに手伝ってもらってお母さんのために作った元気が出るサラダです! 明日のハロウィンにちなんでデザートも♪

30木	エ	643	804	ごはん	館が森ポークの生妻焼き りっちゃんサラダ 白菜のみそ汁 ハロウィンかぼちゃプリン	ぎゆうにゆう		玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	絵本給食「サラダでげんき」 りっちゃんは、お母さんが病気になるまで、荷がたいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることになりました。次々に動物たちがやってきて、サラダづくりのアドバイスをしてくれました。みんなが手伝ってくれた、サラダはどんな味がするのでしょうか?	
	た	25.3	30.4			人参	トマト	キャベツ	きゅうり	コーン	ごま油		しょうゆ 酢 塩 コショウ
	脂	21.1	24.3			人参	白菜	ねぎ	じゃがいも		かつおだし 昆布だし		
	塩	1.7	2.4										
31金	エ	648	804	ごはん	鮭メンチカツ 里芋のそぼろ煮 なめこ汁	ぎゆうにゆう		玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油	中濃ソース 塩 酒	あなたの好きな「いも」は? みなさんは、『いも』という何を思い浮かべますか? さつまいもですか? じゃがいもですか? 「さつまいも」や「じゃがいも」は、江戸時代に外国から日本に持ち込まれた新種のいもです。それより昔、「いも」といえば「里芋」のことでした。	
	た	23.6	27.8			人参	玉ねぎ しょうが	里芋 糸こんにゃく 砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし			
	脂	19.6	22.6			小松菜	人参	大根 なめこ	じゃがいも	黒干しだし 昆布だし			
	塩	1.7	2.0										

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
- 黄海小...27(月)
- 花泉中...1(水)、27(月)
- 一関中...24(金)、27(月)
- 桜町中...24(金)、27(月)



減らそう! 食品ロス



相対的エネルギー不足(REDs)に気をつけよう

