



# こんだまびよう

☆食べ物大切さを知り、感謝して食べよう！ ☆和食の良さについて知ろう！



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

※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	中学校	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			
18 火	エ 598 た 24.7 脂 21.7 塩 2.7	830 34.2 23.0 2.4	コッパパン	肉団子(2個) フレンチサラダ ほうれん草の豆乳スープ りんご(中のみ) / ブルーベリージャム	鶏肉 大豆 鶏ささみ 豆乳 白いんげん パーコン	ぎゅうにゅう	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ りんご / ブルーベリー	パン	パン粉 砂糖 水あめ 油 パン	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 コショウ しょうゆ 酢 塩 コショウ アレルゲンフリー シチュールー コソメ コショウ 塩	りんごは果物界のスター 昔から、りんごはアダムとイブの物語に登場したり、人類にとって身近な果物でした。栄養価でも「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われ、サラダやお菓子など様々な料理に使われています。手軽に食べられ、栄養分が豊富なりんごはまさに果物界のスターです。	
19 水	エ 590 た 20.9 脂 16.1 塩 1.8	731 26.0 19.7 2.2	ごはん	マグロカツ なめたけ和え めかぶスープ / りんご(小のみ)	まぐろ 大豆 みそ のり 豆腐 あさり めかぶ	ぎゅうにゅう	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ えのきだけ 白菜 ねぎ りんご	パン粉 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ごはん	みりん しょうゆ ホタテエキス 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ 塩 しょうゆ 中華スープ ストック みりん 酒	感謝の気持ちで「いただきます」 私たちは、生き物の命をいただき、自分の命にしています。このことに感謝する言葉、それが「いただきます」のあいさつです。肉や魚はもちろん、米や野菜にも命がありました。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前にあいさつをしましょう。		
11.24 「和食の日」 今日、和食給食。食材の味、だしの味を味わって、和食の良さをもう一度考える機会になってほしいです。												11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」は、みよりの秋の白であり、「勤労感謝の日」の翌日であるこの日を「いい(11)白米食(24)の白」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」は、自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接に結びついた、世界に誇るべき食文化です。
20 木	エ 585 た 23.9 脂 16.7 塩 1.6	739 28.9 19.1 2.0	ごはん	鮭の南蛮漬け ゆず風味 ほうれん草の黒ごま和え 鶏と野菜のぽかぽか汁	鮭 鶏肉	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ ねぎ ゆず果汁 ほうれん草 人参 もやし えのきだけ 白菜 大根 れんこん 干し椎茸 しょうが	砂糖 でん粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま 麦	しょうゆ 酒 みりん 酢 唐辛子 しょうゆ めんつゆ 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん		
21 金	エ 712 た 28.2 脂 22.0 塩 2.3	896 34.7 26.2 3.1	ごはん	チキンナゲット(小2個、中3個) カリポリ和え 秋のカレー	鶏肉 大豆 おから 大豆 青大豆 なた豆	ぎゅうにゅう	玉ねぎ エリンギ まいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ	パン粉 小麦粉 薄力粉 砂糖 ごはん	油 ごま油	塩 コショウ しょうゆ 塩 酢 カレールー ケチャップ 中濃ソース 白ワイン コショウ	感謝の気持ちで「ごちそうさま」 「ごちそうさま」の「馳走」とは、もともと「走り回る」ということを意味しています。毎日何事もなく食事ができているのには、多くの人の働きや協力があります。そうしたことも心にためて、挨拶をするようにしましょう。	
25 火	エ 648 た 27.2 脂 23.5 塩 2.6	775 32.0 26.9 3.2	黒糖コッパパン	ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 豆とトマトのスープ スクールヨーグルト	卵 ハム 鶏肉 青えんどう ガルバンソー レッドキドニー	ぎゅうにゅう	ほうれん草 人参 きゅうり コーン トマト 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	砂糖 でん粉 砂糖 マカロニ	油 パン 黒糖	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 マヨネーズ 塩 コショウ ケチャップ 白ワイン ソンメ 塩 コショウ オリーブ油	お腹の調子を整える「ヨーグルト」 ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。モンゴルの遊牧民が発見したのはじまりとされています。ヨーグルトには、みんないの体を作るたんぱく質やカルシウムが多く、お腹の調子を整える働きもあります。おいしくいただきますよ	
26 水	エ 589 た 24.7 脂 17.7 塩 1.6	728 29.0 19.7 2.0	ごはん	セルフミックス丼 レモン風味サラダ 小松菜とかぶのみそ汁	豚肉 いわて南牛 青大豆 豆腐 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	玉ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ コーン レモン果汁 小松菜 人参 かぶの葉 白菜 かぶ ねぎ	しらたき 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごはん	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 煮干しだし 昆布だし	ミックス丼のお肉は何でしょう？ 今日のミックス丼には、何のお肉が使われているかわかりましたか？おいをかいて、食べて味わって、何のお肉が考えてみてください。正解はいわて南牛と豚肉が使われていました。地産の牛肉が入ったミックス丼です。味わって食べてみてくださいね。	
27 木	エ 594 た 26.8 脂 20.5 塩 2.0	753 32.4 23.6 2.4	麦ごはん	鯖の白ごま焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	鯖 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	しょうが 人参 いんげん キャベツ 人参 白菜 ねぎ えのきだけ	ごはん ごま 油 麦	ごま 油 麦	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし 昆布だし	さばを読む このことわざの意味は、計算をごまかして利益を得ることです。由来はいろいろありますが、鯖は読みやすい魚なので、昔の魚市場では、意図で読まれていました。その時、どきどきに読まれて笑顔を多く魚の数を言った人がいたためだと言われています。	
28 金	エ 603 た 24.6 脂 18.3 塩 1.9	748 29.3 20.9 2.2	ごはん	鶏の照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	鶏肉 しらす干し 豆腐 油揚げ	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油	ごま ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ かつおだし 昆布だし みりん 酒	「しらす」のあれこれ 「しらす」は、いわし、あゆなどの透明で白っぽい体をした魚の赤ちゃんのことをまこと呼ぶ名ですが、特にいわしの仲間のカタクチイワシやマイワシの稚魚を指すことが多いようです。このしらすを薄い塩水で茹でて干したものを「しらす干し」と言います。	

## 給食なしの日

- 花泉小…4(火)、7(金) ※1年生のみあり、13(木)、14(金)、18(火)、25(火)
- 黄海小…13(木)、21(金)
- 花泉中…13(木)
- 一関中…13(木)
- 桜町中…5(水)、6(木)、7(金)、13(木)、19(水)

## 五大栄養素について知ろう！

