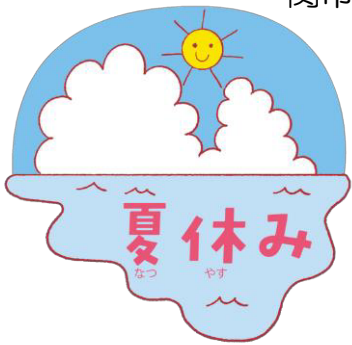


7月 こんだまびよう



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。

☆暑さに負けない食事をしよう！ ☆水分補給について考えよう！

※ 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)

※○印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆは若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。

No.2

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	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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																					
	エネルギー	たんぱく質				1群	2群	3群	4群	5群	6群																				
	脂質	塩				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																				
13月	エ	650	830			ごはん	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ	でん粉	マヨネーズ油	ケチャップ 塩	夏野菜カレー																
	た	26.8	34.2				海藻サラダ	かいそう		きゅうり	キャベツ	えだ豆	コーン			ごま油															
	脂	25.3	30.0				夏野菜カレー	なつやさい		鶏肉	大豆	かぼちゃ	トマト			玉ねぎ	なす	ズッキーニ	コーン	しょうが	にんにく	ごま油	中濃ソース	酒	コショウ						
	塩	1.9	2.4																												
14火	エ	593	728			ごはん	チリコンカン	豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ	セロリ	しょうが	にんにく	パン	マヨネーズ	塩	コショウ	米粉コッペパン												
	た	28.7	34.2				ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	コーン	じゃがいも	砂糖		しょうゆ	コンソメ	スープストック		塩	コショウ										
	脂	24.5	28.3				ABCスープ / オレンジ (中のみ)	ベーコン		人参	白菜	ブロッコリー	茎	しめじ		/ オレンジ	マカロニ														
	塩	2.8	3.5																												
黄海小学校 リクエスト希望献立																黄海小さんからのメッセージ															
15水	エ	697	855			ごはん	鶏のから揚げ	鶏肉	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	薄力粉	かたくり粉	ごま油	しょうゆ	酒	塩	こうじ	黄海小さんからのメッセージ												
	た	26.9	31.8				米めんサラダ	ハム		ほうれん草	人参	もやし	キャベツ		にんにく	米粉めん	砂糖	ごま油		しょうゆ	酢										
	脂	26.0	29.3				キムチスープ	豆腐		豚肉	みそ	にら	白菜		玉ねぎ	ねぎ	えのきだ	け		大根	にんにく	しょうが	砂糖	中華スープ	トック	魚肝油	唐辛子				
	塩	2.1	2.6				ブルーベリークレープ	豆乳		大豆粉			ブルーベリー果汁		レモン果汁	砂糖	水	あめ		米粉	でん粉	油	しょうゆ								
16木	エ	657	816			ごはん	アジフライ	あじ	ぎゅうにゅう	人参	ごぼう	つきこん	砂糖	ごま油	しょうゆ	みりん	塩	すかたをえる大豆													
	た	26.6	31.7				かわりきんぴら	ハム		望わかめ	人参	ごぼう	つきこん		砂糖	ごま油	しょうゆ		酒	みりん											
	脂	20.8	23.9				まめっこみそ汁	豆腐		豆乳	豚肉	みそ	油揚げ		人参	ねぎ	しめじ		じゃがいも	ごま油	かつおだし	昆布だし	酒								
	塩	2.1	2.5																												
17金	エ	622	768			ごはん	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	にら	玉ねぎ	ねぎ	しょうが	ごま油	しょうゆ	みりん	中華	準備から後片づけまでが大切です！												
	た	25.7	30.4				春雨サラダ	豆腐		豚肉	みそ	人参	もやし	きゅうり		春雨	砂糖	ごま油		しょうゆ	酢	中濃	スープ	ストック	酒	スター	ソース	コショウ			
	脂	17.3	19.6				みそワナンスープ	豚肉		みそ	大豆粉	人参	キャベツ	玉ねぎ		ねぎ	小麦粉	でん粉		砂糖	油	しょうゆ	みりん	中濃	スープ	ストック	酒	スター	ソース	コショウ	
	塩	2.0	2.4																												
21火	エ	591	714			ごはん	鶏のパン粉焼き	鶏肉	ぎゅうにゅう	人参	トマト	キャベツ	きゅうり	パン	マヨネーズ	油	塩	こうじ	りっちゃん元気サラダ												
	た	29.9	36.0				りっちゃん元気サラダ	ハム		かつお節	昆布	人参	トマト		キャベツ	コーン	砂糖	ごま油		しょうゆ	酢	塩	コショウ								
	脂	22.4	26.2				肉団子と野菜のスープ/ブルーベリージャム	鶏肉		豆腐	豚肉	大豆	人参		玉ねぎ	セロリ	ブルーベリー	じゃがいも		パン粉	でん粉	砂糖	水	あめ	砂糖	コンソメ	塩	コショウ			
	塩	2.9	3.6																												
22水	エ	-	754			ごはん	豚肉の生姜炒め	豚肉	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ	しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	塩	こうじ	めかぶの話													
	た	-	30.3				シャキシャキサラダ	まぐろ		人参	きゅうり	じゃがいも	砂糖		ごま油	しょうゆ	酢														
	脂	-	21.4				めかぶのみそ汁	豆腐		みそ	油揚げ	めかぶ	人参		大根	ねぎ	しょうが		こんにゃく	かつおだし	昆布だし										
	塩	-	2.1																												
23木	エ	-	770			ごはん	鯖のおろしポン酢がけ	鯖	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ	しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	塩	こうじ	夏色すいとん汁													
	た	-	32.9				小松菜の辛し和え	鶏肉		人参	もやし	キャベツ	砂糖		ごま油	しょうゆ	酢														
	脂	-	20.9				夏色すいとん汁	鶏肉		油揚げ	人参	かぼちゃ	大根		ごぼう	ねぎ	小麦粉		かたくり粉	しょうゆ	みりん	昆布だし	塩								
	塩	-	2.5																												
24金	エ	-	811			ごはん	チンジャオロース	豚肉	ぎゅうにゅう	人参	ピーマン	パプリカ	たけのこ	しょうが	ごま油	しょうゆ	オイスター	1学期最終日です！													
	た	-	32.9				ひじきの中華和え	ひじき		人参	大豆	もやし	砂糖	ごま油		しょうゆ	酢														
	脂	-	22.1				豆乳春雨スープ/バナナ	豆腐		豆乳	鶏肉	みそ	人参	にら		キャベツ	ねぎ		バナナ	春雨	めんつゆ	酒	塩	コショウ							
	塩	-	2.4																												

給食なしの日

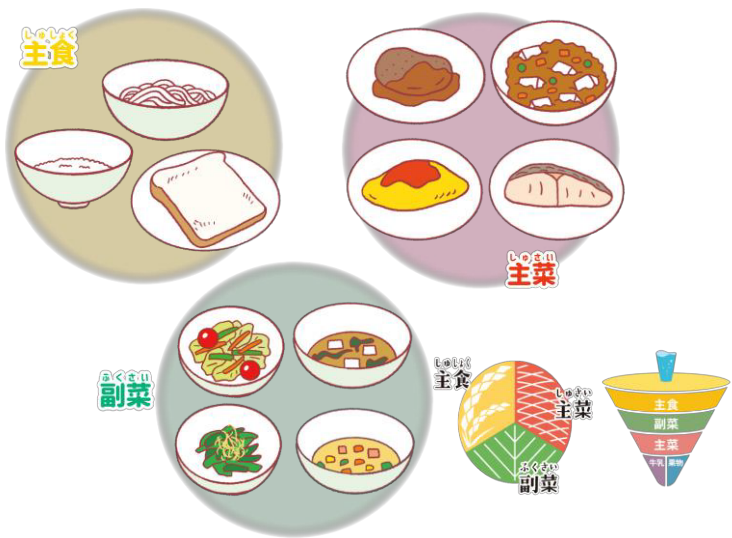
- 花泉小…21 (火) ~24 (金)
- 黄海小…2 (木)、3 (金)、16 (木)、17 (金)、22 (水) ~24 (金)
- 花泉中…1 (水) ~3 (金)
- 一関中…17 (金) ~ 24 (金)
- 桜町中…24 (金)

< 1学期給食最終日 >

- 16日：一関中
- 17日：花泉小
- 21日：黄海小
- 23日：桜町中
- 24日：花泉中



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



おやつについて考えよう

内容を考えて
食べよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう

