



8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。

☆好き嫌いしないで食べよう！

※ 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、しょうゆは岩手産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	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		
19 水	エ 650 た 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	ごはん		酢豚 小松菜の中華和え めかぶスープ	豚肉 豆腐	ひじき めかぶ	人参 人参	ピーマン 大豆もやし 大根 ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 酒 鶏ガラスープ	今日から2学期が始まります！ 夏休みは、体調を崩さず、元気に過ごすことができましたか？暑くてバテきみの人はいないでしょうか？生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう！
20 木	エ 776 た 30.4 脂 20.9 塩 2.1	ごはん		ピーマンの肉詰め ブロッコリーのごま和え にらたまみそ汁	豚肉 鶏肉 おから 卵	ひじき	人参 人参	ピーマン トマト 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	パン粉 かたくり粉 砂糖	ごま油	ケチャップ しょうゆ 塩 コショウ	ピーマンとお肉、一緒に食べてね！ ピーマンを半分に切って種をとり、中にハンバーグを作るときと同じようなひき肉のタネを詰めました。ひとつひとつ丁寧にピーマンに詰めました。ピーマンをはがしりせずに一緒に食べてください。	
21 金	エ 626 た 25.6 脂 20.0 塩 1.7	802 31.5 24.4 2.1	ごはん		まぐろカツ わかめときゅうりの梅和え キャベツとたけのこのみそ汁	まぐろ 大豆 鶏ささみ	わかめ	人参 人参	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 みりん ホタテエキス	旬の野菜「きゅうり」 きゅうりは、一関の生産量が高い野菜のベスト5に入ります。90%以上が水分でできているので、熱を下げてくれる働きがあり、暑い夏にはぴったりの野菜です。しっかり食べて、食事からも水分補給をしましょう。
24 月	エ 637 た 18.9 脂 22.4 塩 1.9	818 22.4 27.2 2.4	ごはん		かぼちゃコロケ 花野菜のマヨサラダ マカロニスープ	豚肉 大豆 ハム		かぼちゃ 人参	玉ねぎ カリフラワー コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油	中濃ソース ウスターソース 塩 コショウ	正しい水分補給をしよう！ 水分補給のタイミングは、「のどがかわいたなあ」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。ジュースや炭酸飲料での水分補給は、水分の吸収が悪くなるので、水が髪茶がおすすめです。
25 火	エ 637 た 23.7 脂 25.1 塩 3.0	781 29.0 29.9 3.9	コッパパン		オムレットマトソース ハムとキャベツのサラダ コーンシチュー いちごジャム	卵 鶏肉 ハム		人参 人参	玉ねぎ キャベツ	でん粉	マヨネーズ	ケチャップ 塩	ブロッコリーで健康にっこり 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。栄養も豊富で、かせ予防に役立つ「ビタミンA」と「ビタミンC」がたくさん含まれています。ビタミンCは、キャベツの3倍くらいあります。また、ミネラルもたっぷり含まれており、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。
26 水	エ 626 た 27.6 脂 15.6 塩 1.6	765 32.9 17.2 2.1	ごはん		赤魚の塩こうじ焼 小松菜の生姜醤油和え 豚汁 / パナナ	赤魚 油揚げ	寒天	人参 人参	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ しょうが	じゃがいも 砂糖	ごま油	塩 味噌 酒 豆板醤	南国の果物といえど「バナナ」 バナナには、エネルギーやたんぱく質が豊富に含まれ、ビタミンAや食物繊維も多い食材です。そのため、スポーツ選手などの補給にもよく用いられます。体を冷やすすきもあるとされています。
27 木	エ 705 た 27.6 脂 20.8 塩 2.5	859 33.5 24.4 3.2	ごはん		チキンナゲット (小2個、中3個) カリポリ和え 野菜カレー 冷凍みかん (小のみ)	鶏肉 大豆 おから	大豆 青大豆 なた豆	人参 トマト ピーマン	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	塩 コショウ	冷凍みかんのほじまり 冷凍みかんは、冬のみかんのみかんを一年中売ることではできないかと考え、冷凍することにして昭和30年小田原駅のキオスクで販売したのが始まりだそうです。今日は小学校に、明日は中学校につきます。味わって食べてみてください。
2025給食レシピコンテスト A地産地消部門大賞「ベジタブルマーボー」													
28 金	エ 583 た 21.1 脂 14.8 塩 1.7	763 26.5 17.0 2.0	ごはん		コーン焼売 (2個) ベジタブルマーボー 春雨スープ / 冷凍みかん (中のみ)	豚肉 鶏肉 豆腐	大豆	人参	コーン 玉ねぎ キャベツ しょうが ピーマン トマト なす ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	しょうゆ 塩 かきエクス	この料理は、一関小学校の当時5年生の児童が考えた料理です。大豆のお肉を使って、栄養豊富な一品に仕上げ、すべて野菜のみの食材で作ったところがポイントだそうです。夏野菜がたくさん使われているので何が入っているか探してみてください。
31 月	エ 620 た 26.1 脂 20.4 塩 1.5	762 30.5 23.1 2.0	ごはん		セルフ豚丼 ごぼうのサラダ チンゲン菜のみそ汁	豚肉		人参	玉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	しらたき 砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ マヨネーズ	ごぼうの切り方 今日のサラダのごぼうは「ささがき」といって、ナイフで鉛筆を削るように、ごぼうの先を切っているの、柔らかい食感とシャキシャキとした食感の2つの食感を楽しめます。

給食なしの日

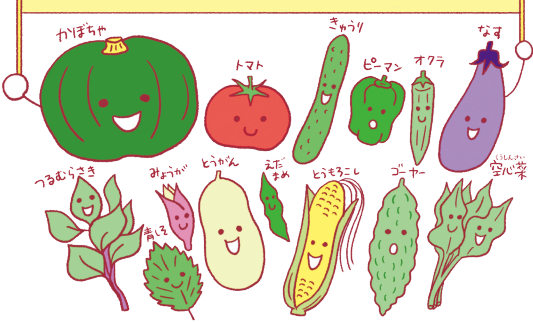
- 花泉小… 19 (水) ～ 26 (水)
- 黄海小… 19 (水)、20 (木)
- 花泉中… 19 (水)、20 (木)、25 (火)
- 一関中… 31 (月)
- 桜町中… 21 (金)

<2学期給食開始日>

19日：一関中、桜町中
21日：黄海小、花泉中
27日：花泉小



大好き、夏野菜！



太陽の光をたくさん浴びて、みずみずしいほくたち夏野菜！
みんなはいくつ食べたかな？

食育まんが

すいかの賢い食べ方

