



9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。

☆食事と運動のかかわりについて知ろう！

※ 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)

※○印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆは岩手産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 中学年	中学校 学年	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	タ				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	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			
15 火	エ	650	830			ポークビーンズ レモン風味サラダ 白菜のクリームスープ ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう					ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ コショウ	小さな豆の中につまっています！ えだ豆は、熟して硬くなる前の未熟な大豆です。えだ豆として食べるのは日本独特の食べ方で、枝のさやに入った実を食べることからこの名がつけました。えだ豆には、たんぱく質やカルシウムのほか、野菜に多いビタミンCも含まれているのが特徴です。
	タ	26.8	34.2											
	脂	18.0	23.0											
	塩	1.9	2.4											
16 水	エ	633	767			アジフライ ねばねば和え 豚汁 / オレンジ(小のみ)		ぎゅうにゅう					しょうゆ みりん 塩	9月の納豆は何よりありがたい 冷蔵庫がなかったころ、納豆は柿の実が色づいてくる頃に納豆をつくり始め、秋から冬にかけて食べるものだったそうです。栄養価が高く手軽に食べられる納豆はありがたい食べ物だったでしょう。
	タ	25.7	30.2											
	脂	17.9	20.4											
	塩	2.0	2.4											
2025給食レシピコンテストB部門 給食でこれが食べたい!部門大賞														
17 木	エ	592	737			鶏肉の塩こうじ焼 中華風切干大根の煮物 まめっこみそ汁		ぎゅうにゅう					塩こうじ みりん 酒 豆板醤	給食レシピコンテストB部門大賞 大賞を受賞した部員中(当時2年生)の生徒からのこの料理のポイントを紹介します。「安くて、簡単にできる、作りやすいです。旬は、エリンギを使用しましたが、しめじやえのきでも代用できます。普通の切干大根よりもごはんが進む味付けにしました。みんなが食べやすいように工夫しました。」みんなでお祝いしましょう！
	タ	27.3	32.9											
	脂	16.6	18.6											
	塩	1.5	2.1											
18 金	エ	590	741			セルフビビンバ ビビンバナムル 中華スープ / オレンジ(中のみ)		ぎゅうにゅう					しょうゆ 塩こうじ 酒 オイスターソース コチュジャン 酢 塩	セルフビビンバ 今日は、セルフビビンバです。ごはんの上にのせて食べてみてください。和え物もビビンバナムルです。お肉だけでなく、野菜もしっかり食べてほしい一品です。
	タ	25.8	30.9											
	脂	19.3	21.9											
	塩	1.9	2.4											
24 木	エ	607	724			餃子(2個) 麻婆なす わかめスープ		ぎゅうにゅう					しょうゆ 酢 みりん たらこ エキス 塩 コショウ	旬の食材「なす」 みなさんは「なす」が好きですか?苦手な野菜を聞くとき必ず名前があるのが「なす」です。大根の葉みみだつゆの煮付けには、体の余分な熱を冷まし、調整する働きがあります。今日は、「麻婆なす」にしました。
	タ	20.3	23.0											
	脂	18.6	19.7											
	塩	1.7	2.0											
今日は、「十五夜」です!														
25 金	エ	659	825			里芋コロッケ キャベツのスタミナ炒め 豆腐団子汁 月見だんご(花中・桜中以外)		ぎゅうにゅう					中濃ソース 魚醤 塩 コショウ	お月見は、お団子とすすきを飾り、秋の収穫に感謝してお月様を眺める行事です。お団子は秋の収穫物である「里芋」に見立てたという説があり、すすきは稲穂に似ていることから、お米の豊作を願って飾られます。季節の行事を味わいながら過ごしてほしいと思います。
	タ	21.5	26.3											
	脂	20.0	22.9											
	塩	2.1	2.6											
28 月	エ	621	735			鯖の水蒸缶和風トマト煮込み 切干大根のごまマヨサラダ めかぶスープ / りんご(小のみ) 月見だんご(花中・桜中のみ)		ぎゅうにゅう					しょうゆ コンソメ 酒 乾パズル コショウ	鯖の水蒸缶和風トマト煮込み この料理は、給食レシピコンテストで一番最初に大賞を受賞した料理です。魚が苦手な人でも食べやすく考えてくれました。お味はいかがでしょうか?
	タ	24.7	29.0											
	脂	18.7	20.9											
	塩	1.5	2.0											
29 火	エ	-	732			スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ		ぎゅうにゅう					ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 コショウ	どこが発祥? ナポリタンは、どこが発祥の地か知っていますか?パスタ料理が有名なヨーロッパをイメージする人が多いかもしれませんが、実は日本発祥のパスタ料理なのです!お味はいかがですか?
	タ	-	30.6											
	脂	-	23.6											
	塩	-	3.9											
30 水	エ	636	821			さんまのかば焼き 小松菜のゆず香和え さつま汁 / りんご(中のみ)		ぎゅうにゅう					しょうゆ 酒 みりん	旬の魚「さんま」 さんまは、刀のように細長い魚で、年々とれる量が減ってきています。血液をサラサラにしてくれる栄養なども含まれています。今日は揚げたてなので、小骨までよくかんで食べてみてください。
	タ	23.8	28.5											
	脂	22.4	26.8											
	塩	1.7	1.8											

給食なしの日

- 花泉小…10(木) ※6年以外、11(金)、18(金)、29(火)、30(水)
- 黄海小…3(木)、4(金)、10(木)、11(金)、29(火)
- 花泉中…1(火)~3(木)、24(木)、25(金)
- 一関中…1(火)~4(金)、28(月)
- 桜町中…24(木)、25(金)、29(火)



災害に備えよう!
ローリング
ストック法

備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を!

食育まんが

おはぎとぼたもち

