



☆食事と健康のかかわりについて知ろう！ ☆バランスのよい食事をしよう！

※ 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.1

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	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	炭水化物				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		
1 木	エ 650 た 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	麦 ごはん		豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉		にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 大根 しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 魚 醤 唐辛子 コショウ	ピリ辛の「豚キムチ炒め」 ピリ辛のキムチと豚肉の組み合わせは、スタミナがつきみなさんに も好評のメニューです。ごはんにかけて食べると、キムチと炒めた お肉の汁がしみて、お箸が止まらなくなる人も多いのではないで しょうか。野菜もたっぷりなので一緒に食べてくださいね！
5 月	エ 614 た 25.0 脂 18.3 塩 1.6	773 29.3 22.2 2.0	麦 ごはん		いわしのカレー醤油煮 大根のとりみ煮 白菜とじゃがいものみそ汁	いわし			りんご	砂糖 水あめ でん粉	ごま油	しょうゆ カレー 粉 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	10月4日は「いわしの日」 昨日は、数字の語呂合わせで、「イ(1)」「ワ(0)」「シ (4)」の日です。昔から「いわし百匹頭の薬」と言われるよう に、いわしには体をつくるたんぱく質や骨をつくるカルシウムなど 体に良い栄養が多く含まれています。
6 火	エ 681 た 25.8 脂 34.0 塩 2.8	838 31.1 41.4 3.7	背割り コッパ パン		セルフホットドック 花野菜のマヨサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウィンナー		トマト	たまご 玉ねぎ	砂糖	あぶら油	ケチャップ コンソメ 乾パプリ	野菜の優等生「かぼちゃ」 かぼちゃは、「野菜の優等生」と言われるほど、栄養がたっぷりの 野菜です。かぼちゃに多く含まれる「カロテン」は油に溶けやすく 体への吸収がさらによくなります。栄養たっぷりのかぼちゃを食べ て、午後ほろ酔いしましょう！
7 水	エ 624 た 23.6 脂 18.5 塩 1.7	770 27.9 20.9 2.2	麦 ごはん		厚焼き卵の生姜あんかけ 切干大根の炒め煮 キャベツと厚揚げのみそ汁 りんご(花小、花中のみ)	卵 油揚げ 生揚げ 豚肉 みそ		小松菜 人参	しょうが ごぼう 切干大根 干し椎茸	砂糖 でん粉	あぶら油	かつお昆布だししょう ゆ みりん 酢 塩	大根を干して、パワーアップ！ みずみずしい大根を長く保存するために考え出されたのが「切干大 根」です。大根を細切りにしたものを干し、干して作ります。干す ことで栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミン」はさらに増 えます。また、おなかの掃除をしてくれる「食物繊維」は約1.5倍 も増えると言われています。しっかり食べましょう。
8 木	エ 629 た 26.2 脂 18.7 塩 1.8	792 31.6 21.1 2.5	麦 ごはん		赤魚のカレー揚げ 大豆もやしのピリ辛炒め いものこ汁 りんご (黄小、関中、桜中のみ)	赤魚 油揚げ 豆腐 鶏肉		しょうが 人参	しょうが 大豆もやし キャベツ	かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 カレー粉 塩 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 豆板醤	いものこの季節になりました！ 畑では、人の背丈ほどにもなる大きな葉っぱの根元に粘 り気のある「さといも」が実っています。さといもは、 親イモに寄り添うように、子イモ、孫イモとたくさんの イモができることから、子孫繁栄の縁起物として正月料 理にも用いられます。季節の味を味わいましょう！
10.10 目の愛護デー													明日は「目の愛護デー」
9 金	エ 643 た 25.1 脂 18.0 塩 2.2	787 29.8 20.4 2.7	麦 ごはん		一関ハラミ焼 わかめときゅうりの梅和え みそワタンスープ 目の愛護デー ブルーベリーゼリー	鶏ハラミ肉 みそ 鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉	わかめ	ピーマン 人参	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ コショウ	10月10日の目の愛護デーにちなみ、今日は目の 健康を考えながら給食を食べてみましょう。 目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえい ろいろな栄養素をバランスよくとることが大切で す。そのうえで緑黄色野菜に多く含まれるビタミン Aという目を強くする栄養素をとりましょう。 今日はピーマンや人参を使っています！
13 火	エ 621 た 24.0 脂 26.6 塩 2.8	755 28.7 31.0 3.5	黒糖 コッパ パン		オムレツデミグラスソースかけ ポテトサラダ トマトのスープ	卵 ハム ウィンナー		人参	玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 米粉	あぶら油	デミグラスソース ウ スターソース しょうゆ コンソメ 酢 塩 昆布 だし かつおだし	にわとりが産む卵の数は？ にわとりは、およそ1日に1個の卵を産んでいます。1羽のにわ とりが産む卵の数は、23～27時間に1個と言われています。1個の 卵の中には、たくさんの栄養が詰まっています。卵の栄養をもらっ て丈夫な体をつくりましょう。
花泉小学校 リクエスト希望給食													花泉小学校さんのリクエスト希望給食
14 水	エ 650 た 24.7 脂 21.6 塩 2.0	801 29.3 25.0 2.6	麦 ごはん		油淋鶏 かみかみサラダ ABCスープ / ヨーグルト	鶏肉 さきいか 雪わかめ		人参	ねぎ しょうが にんにく	薄力粉 かたくり 粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩	今日は、花泉小学校さんからのリクエスト希望給食です。 「いつも美味しい給食を作ってくれてありがとうございます。 毎日の献立を楽しみにしています。これからも元気が出 る美味しい給食をよろしく願います。」というメッセー ジが届いています。楽しい給食時間になってくださいね！
15 木	エ 553 た 25.9 脂 14.4 塩 2.0	752 31.5 16.0 2.3	麦 ごはん		鶏肉と大根のさっぱり煮 小松菜の中華和え 中華風なめこ汁 / パナナ(中のみ)	鶏肉 ひじき 卵 豆腐		小松菜 人参	大根 もやし にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	「小松菜」のお話し 給食でもよく登場する小松菜は、実はとっても栄養たっぷりの野菜 なんです。緑黄色野菜と言われる色の濃い野菜で、カロテン、ビタ ミンC、ビタミンKなどのビタミン、カルシウムや鉄、カリウムな どのミネラルがたっぷり含まれています。
16 金	エ 679 た 28.6 脂 21.2 塩 1.8	774 33.4 24.4 2.2	麦 ごはん		ぶりの照り焼き うの花炒り かぶのみそ汁 / パナナ(小のみ)	ぶり おから 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		人参	しょうが ごぼう ねぎ 干し椎茸	中ざら糖 か たくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 み りん 顆粒だし	「卵の花」ってなんでしょう？ 「卵の花」とは、おからのことです。生け垣などに植えられている ウノハナに形が似ているところから、「卵の花」と呼ばれるように なったそうです。「しほりかす」であるおからの名前を隠すため に、このような呼び名がつけられたのかもしれません。

給食なしの日

※2日は、教職員一斉研修のためすべての学校で給食がありません。
・花泉小…8(木)、19(月)、22(木) ※1年生のみなし
・花泉中…8(木) ・一関中…23(金)、26(月)

・黄海小…26(月)
・桜町中…23(金)、26(月)

