

10月 こんだまびよう



☆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)

※〇印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ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。

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 1～5学年	中学校 6～9学年			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	
	650	830				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月	エ 641 タ 298 脂 22.1 塩 1.9	827 362 276 26			ごはん ちくわの磯辺揚げ スタミナ納豆 白菜の具だくさんスープ	ちくわ 納豆 豚肉 豆腐 鶏肉	あおさ	にら ねぎ にんにく 小松菜 人参 白菜 ねぎ しめじ		小麦粉 でん粉 こはん 油 ごま油	しょうゆ 酒 豆 板醤 コショウ かつおだし しょうゆ みりん 昆布だし 酒	今日は炒めています！ 「ごはんにかけるのは苦手」「納豆のネバネバが苦手」という声も時々耳にします。納豆を混ぜることであのネバネバが強くなりうま味が増すと言われています。しっかり食べてスタミナアップです！
20火	エ 588 タ 25.0 脂 24.0 塩 2.5	712 295 278 3.1			コッペパン ハンバーグトマトソースがけ コールスローサラダ 秋の豆乳スープ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豆腐 鶏肉 白いんげん		トマト キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 しめじ まいたけ	玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 さとう 砂糖 こめ 米粉	あぶら油 パン マヨネーズ 酢 塩 コショウ アレルギーフリーシ ョウ 白ワイン コン ソメ コショウ	ケチャップ しょうゆ 塩 乾パプリル コショウ 酢 塩 コショウ アレルギーフリーシ ョウ 白ワイン コン ソメ コショウ	きのこの季節です きのこは、倒れた古い木や切り株などによく生えてくることから、「木の子」と呼ばれるようになりました。「森の恵み」であり「秋の味覚」として親しまれています。料理にうま味をプラスしてくれる食材です
21水	エ 692 タ 26.6 脂 21.4 塩 2.4	873 326 255 3.1			ごはん チキンナゲット(小2個、中3個) カリポリ和え ボークカレー	鶏肉 大豆 おから 大豆 青大豆 なた豆 豚肉 大豆		キャベツ きゅうり 大根 な す れんこん しそ トマト 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも	あぶら油 こはん 油	しょうゆ 塩 カレールー ケチャップ 中濃ソース 赤ワ イン コショウ	みなさんはカレーが好きですか？「カレー」は、もう完全に「日本の味」になっていますが、もともとインドを中心にした熱帯地方の人々が食べていたものです。辛味や香り、色を出すために数十種類の香辛料を配合して作っているそうです。給食のカレーはいかがですか？
22木	エ 595 タ 20.0 脂 18.7 塩 1.7	772 230 19.7 2.1			ごはん 和風コロッケ 小松菜ののり和え ひきな汁 十三夜お月見ゼリー(中のみ)	大豆 きゅうり 牛肉 大豆 豆腐 豚肉 油揚げ かんてん 寒天	のり	小松菜 人参 人参 大根 たけのこ ねぎ 干し椎茸 みかん果汁 ブルーベリー果汁	じゃがいも パン 粉 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 さとう 砂糖 でん粉	あぶら油 こはん 麦	中濃ソース しょうゆ 塩 しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 酒 みりん 昆布だし 塩	10月から麦ごはんが再開しました！ 給食では、毎週木曜日が麦ごはんの日です。麦には、食物繊維が含まれていて、体の中でよい動きをします。その1つは、胃の中にある食べ物をゆっくり移動させる働きがあるため、満腹感が長続きます。白いごはんの時との違いを実感してみてください。
🍁🍁												

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)

・黄海小…26(月)
・桜町中…23(金)、26(月)

