一関市花泉学校給食センター

11月 こんだてひょう

立冬

☆食べ物の大切さを知り、感謝して食べよう！　☆和食の良さについて知ろう！

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。

※ 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.1

日・曜	栄養価基準値（文科省基準） 小学校 中学年	栄養価基準値（文科省基準） 中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる 1群 たんぱく質	主に体をつくる 2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	主に体の調子を整える 4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	主にエネルギーのもとになる 6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
2 月	エ 650 た 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	ごはん	MILK	根菜入りメンチカツ	ぶたにく　とりにく　だいずこ		にんじん	れんこん　たまねぎ　ごぼう	ばんこ　こむぎこ　さとう　かたくりこ	あぶら	ちゅうのうソース　しお　こしょう	**れんこん** れんこんは、５世紀ごろ日本に伝えられました。その頃は「ハチノス」と呼ばれていました。それは、蓮の花が終わってできる実の形がハチの巣に似ていることからつけられたようです。
					つぼ漬け和え	だいず　あおだいず			キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん	さとう		しょうゆ　しお　すとうがらし	
					みそれ汁　/りんご（関中・桜中のみ）	とうふ　ぶたにく　あぶらあげ		ぎゅうにゅう　こまつな　にんじん	だいこん　なめこ　ねぎ　えのきだけ　/りんご	かたくりこ	ごはん	かつおだし　しょうゆ　みりん　さけ　こんぶだし　しお　/しお	
4 水	エ 609 た 24.2 脂 18.9 塩 1.7	780 28.9 21.8 2.0	ごはん	MILK	いわしのみそ煮	いわし　みそ		ぎゅうにゅう		さとう	ごはん	しお	**かぶ** かぶは、甘みがあり、やわらかいのが特徴です。今日は、かぶの白い実の部分と葉っぱの部分を使い、みそ汁を作りました。白い実が煮崩れてしまわないように気をつけて作っています。
					里芋のそぼろ煮	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　ほししいたけ　しょうが	さといも　こんにゃく　さとうかたくりこ	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　かりゅうだし	
					小松菜とかぶのみそ汁　/りんご（花中のみ）	なまあげ　みそ		こまつな　にんじん　かぶのは	はくさい　かぶ　ねぎ　りんご			にぼしだし　こんぶだし　/しお	
5 木	エ 698 た 28.8 脂 20.3 塩 2.2	880 34.4 23.1 2.7	麦ごはん	MILK	チキチキごぼう	とりにく　あおだいず		ぎゅうにゅう	ごぼう	かたくりこ　さとう	ごはん　むぎ　あぶら　ごま	しょうゆ　みりん　さけ　しお　コショウ	**よくかんで食べよう！** 歯の健康は美味しく食べるためにも、とても重要です。強い歯は、強いあごの骨に支えられています。あごをしっかり発達させるためには、よくかむことが大切です。
					キャベツのごま酢和え		わかめ		にんじん　きゅうり　キャベツ	さとう	ごま	す　しょうゆ	
					手作りキムチはっと汁	ぶたにく　みそ			にんじん　にら　だいこん　はくさい　ねぎ　にんにく　しょうが	こむぎこ　かたくりこ　さとう		さけ　ちゅうかスープストック　しお　ぎょしょう　とうがらし	
6 金	エ 589 た 26.4 脂 15.1 塩 1.6	705 31.7 16.5 2.2	ごはん	MILK	赤魚の塩こうじ焼	あかうお	かんてん	ぎゅうにゅう	ねぎ　にんにく	ばくがとう	ごはん	しおこうじ　みりん　さけ　トウバンジャン	**合言葉は「ひみこのはがいいぜ」** 11月8日は「いいはの日」です。食事の時は、よくかんで食べることを意識していきましょう！よくかむことでいいことがいっぱいあります。合言葉は、「ひみこのはがいいぜ！」です。どんなことかわかるかな？
					小松菜の生姜醤油和え	あぶらあげ			こまつな　キャベツ　もやし　しょうが	さとう		しょうゆ　みりん	
					豚汁　/りんご（小のみ）	ぶたにく　とうふ　みそ			にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　しめじ　/りんご	じゃがいも　こんにゃく		にぼしだし　さけ　こんぶだし	
9 月	エ 630 た 26.4 脂 21.2 塩 1.8	792 32.0 25.0 2.5	ごはん	MILK	ガパオライスの具	とりにく　ぶたレバー　だいず		ぎゅうにゅう	ピーマン　パプリカ　たまねぎ	さとう	ごはん	あぶら	**毎日コツコツ「カルシウム貯金」** 子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、大人になった時に折れやすい骨にならないように気をつけましょう。
					ポテトのマスタードサラダ	ハム			ブロッコリー　コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　マスタード　しお　コショウ	
					トマトスープ　/チーズ（小1こ、中2こ）	ベーコン	/チーズ		トマト　にんじん　キャベツ　たまねぎ　セロリ			ケチャップ　コンソメ　しお　コショウ	
10 火	エ 622 た 24.1 脂 25.7 塩 2.5	754 28.9 29.8 3.3	丸パン	MILK	ハンバーグきのこソースがけ	ぶたにく　とりにく　だいず		ぎゅうにゅう	たまねぎ　しめじ　まいたけ　しょうが　にんにく	さとう　こめこ　でんぷん　じゃがいも	パン	あぶら	**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。秋の味覚として親しまれてきましたが、栽培の技術が進みいつでも食べられるようになりました。きのこは好きですか？
					フレンチサラダ				プロッコリー　キャベツ　カリフラワー　きゅうり	さとう		あぶら　す　しお　コショウ	
					コーンシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう		ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　クリーム　コーン　コーン	じゃがいも　こめこ		ルウ（にゅういり）　コンソメ　しお　コショウ	
11.11は鮭の日													**今日は「鮭の日」** 鮭を漢字で書くと、魚へんに形の美しさを表す「圭」の字を組み合わせたものです。この「圭」は「十一」を重ねたように見えることから11月11日は「鮭の日」となっています。今日は、鮭が入ったメンチカツにしました。味わって食べてみてください。
11 水	エ 631 た 20.5 脂 18.7 塩 1.7	757 24.1 21.4 2.2	ごはん	MILK	鮭メンチカツ	さけ　たら		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ばんこ　さとう　でんぷん　こむぎこ	ごはん　あぶら	ちゅうのうソース　しお　さけ	
					冬野菜の塩昆布和え		こんぶ		にんじん　ほうれんそう　キャベツ　はくさい	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　しお	
					じゃがいものみそ汁　/花みかん（小のみ）	とうふ　みそ　あぶらあげ			にんじん　ねぎ　えのきだけ　/みかん	じゃがいも		にぼしだし　こんぶだし	
12 木	エ 597 た 25.8 脂 17.2 塩 2.0	772 31.2 19.4 2.5	麦ごはん	MILK	厚焼き卵のあんかけ	たまご		ぎゅうにゅう	ねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごはん　むぎ　ごまあぶら　あぶら	かつおこんぶだし　しょうゆ　す　みりん　しお	**「畑の肉」と呼ばれているのは？** 大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、三大栄養素でもある「炭水化物」「脂質」もバランスよく含んでいる栄養価の高い食品です。
					五目豆	とりにく　だいず	こんぶ		にんじん　ごぼう	こんにゃく　さとう		しょうゆ　みりん　さけ　かりゅうだし	
					いわしのつみれ汁　/花みかん（中のみ）	とうふ　いわし　みそ			にんじん　だいこん　ねぎ　しょうが　たまねぎ　/みかん	しらたき　でんぷん　さとう		にぼしだし　さけ　こんぶだし　しお　コショウ	
13 金	エ 667 た 23.0 脂 22.7 塩 1.3	826 27.1 25.8 1.5	減量ごはん	MILK	豚肉となすのトマト煮	ぶたにく　だいず		ぎゅうにゅう	トマト　ピーマン　たまねぎ　なす		ごはん	あぶら	**りんご** りんごは、「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富な果物です。サラダやお菓子など様々な料理に使われています。しっかり食べて栄養をとりましょう！
					かぶのポトフ	ウインナー			にんじん　かぶのは　はくさい　かぶ　たまねぎ　ブロッコリーくき　しめじ			しょうゆ　コンソメスープストック　しお　コショウ	
					さつまいもとりんごのキャラメルソテー				りんご	さつまいも　さとう	バター　あぶら	しお	
有機米ごはん													**今日は有機米ごはんの日です！** 今日は、一関市内すべての学校で「有機米」を使ったごはんです。農薬や化学肥料を使わずに、たい肥や米ぬか、田んぼにいる生き物の力をかりて、農家の皆さんが丹精込めて栽培したお米です。よくかんで味わって食べてみてくださいね！
16 月	エ 652 た 21.9 脂 21.1 塩 1.6	825 26.2 24.3 2.1	有機米ごはん	MILK	里芋コロッケ	ぶたにく		ぎゅうにゅう	たまねぎ	さといも　じゃがいも　さとう　ばんこ　でんぷん	ごはん　あぶら	ちゅうのうソース　ぎょしょう　しお　コショウ	
					きんぴらごぼう	ぶたにく			にんじん　ごぼう　れんこん	しらたき　さとう	あぶら　ごまあぶら	しょうゆ　みりん　さけ　いちみとうがらし	
					なめこ汁	とうふ　みそ　あぶらあげ		こまつな　にんじん	なめこ　ねぎ	じゃがいも		にぼしだし　こんぶだし	
	エ 612 た 29.1 脂 23.6 塩 2.8	757 34.9 28.0 3.6	ミルクコッペパン	MILK	鶏肉トマトソースがけ	とりにく		ぎゅうにゅう	トマト　たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう	パン　あぶら	ケチャップ　しろワイン　しょうゆ　しおこうじ　しお　バジル　コショウ	**給食のパン** 現在の給食のパンは、岩手県内で収穫された小麦粉を使っています。今日は、ミルクコッペパンです。よくかんで食べると甘みがよく感じられますよ！
					ブロッコリーのサラダ	ハム			ブロッコリー　キャベツ　コーン			イタリアンドレッシング	
					かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう　たてがもりベーコン　だいず			かぼちゃ　ほうれんそう　にんじん　しめじ	こめこ		シチュールー（アレルゲンフリー）　コンソメ　しお　コショウ	

給食なしの日

- 花泉小…2（月）※2年生のみなし、5（木）※3年生以上なし、12（木）、13（金）
- 黄海小…5（木）、20（金）　・花泉中…2（月）、13（金）
- 一関中…なし　・桜町中…4（水）～6（金）、13（金）、24（火）

「すがたを変えた大豆」を見つけよう！



３年生は国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習します。毎日の給食でもいろいろな食べ物にすがたを変えた大豆（大豆の加工品）が使われています。11月のこんだて表の中から探してみましょう！