11月 こんだてひょう



☆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。

日・曜	栄養価基準値（文科省基準） 小学校	中学校	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
						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			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						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		
	エ 650	830	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）							調味料	
	た 26.8	34.2											
	脂 18.0	23.0											
	塩 1.9	2.4											
Ark館ヶ森さまから館ヶ森高原豚肉を無償提供していただきました！													**館ヶ森高原豚の無償提供**
18 水	エ 654	737	ごはん		館ヶ森高原豚のセルフ豚丼	たてがもりこうげんぶた		ぎゅうにゅう		たまねぎ　しょうが	しらたき　さとう かたくりこ	ごはん	あぶら	しょうゆ　さけ　しお こうじ　みりん	一関市藤沢町にあるArk館ヶ森様から一関の子どもたちに「館ヶ森高原豚」の無償提供がありました。自然豊かな館ヶ森の環境で、愛情込めて大切に育てました。栄養満点で、柔らかくて美味しいお肉です。みなさんが笑顔で健康第一に育ってくれると嬉しいです！とメッセージをいただいています。
	た 27.6	31.7		MILK	レモン風味サラダ				ほうれんそう	キャベツ　コーン　えだまめ　レモンかじゅう	さとう			しょうゆ　す	
	脂 17.7	19.5													
	塩 1.5	2.1			白菜とにらのみそ汁　/バナナ（小のみ）	とうふ　みそ あぶらあげ			にんじん　にら	はくさい　たけのこ　ねぎ えのきだけ　/バナナ				かつおだし　こんぶだし	
19 木	エ 622	781	むぎごはん		セルフ秋の香りごはんの具	とりにく　あぶらあげ		ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　まいたけ　しめじ　えだまめ	しらたき　さとう	ごはん むぎ	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお　かりゅうだし	**うどんの長い歴史** うどんの歴史は、そばよりも古く、平安時代に遣唐使によって中国から伝わったお菓子の「コントン」が「こんろん」となり「うんろん」となまって最後に「うどん」となったと言われています。今日は、カレーうどんにしています。
	た 26.3	31.3		MILK	海藻サラダ		くきわかめ　わかめ　しろとさか　こんぶ　あかとさか			キャベツ　きゅうり　コーン			ごまあぶら	あおじそドレッシング　す	
	脂 18.5	20.7							ほうれんそう にんじん	たまねぎ　ねぎ	うどん　かたくりこ		あぶら	カレーフレーク　しょうゆ　かつおだし　さけ　みりん	
	塩 1.8	2.2			カレーうどん	とりにく									
20 金	エ 560	748	ごはん		ほっけのスタミナ焼	ほっけ	かんてん	ぎゅうにゅう		ねぎ　しょうが　にんにく	ばくがとう	ごはん	ごまあぶら	しょうゆ　さけ　しおこうじ　コショウ	**ほっけ** ほっけは、北海道周辺を中心にとれる魚です。漢字で「魚」偏に「花」と書きます。それは、緑色の幼魚が群れで泳ぐと花のように見えるからだそうです。美味しくいただきましょう。
	た 25.1	30.7		MILK	なめたけ和え		のり		こまつな	もやし　キャベツ　えのきだけ	みずあめ　さとう			しょうゆ　めんつゆ　しお	
	脂 14.7	16.3												かつおだし　しょうゆ　みりん　さけ　こんぶだし　しお	
	塩 2.0	2.5			いももち汁	ぶたにく　あぶらあげ			にんじん	だいこん　ねぎ	じゃがいも　でんぷん				
24 火	エ 673	791	コッペパン		肉団子（2個）	とりにく　だいず　ぶたにく		ぎゅうにゅう			みずあめ　さとう	パン	あぶら	しょうゆ　す　ケチャップ　しお　コショウ	**旬の食材「さつまいも」** さつまいもには、エネルギーのもととなる糖分の他、風邪予防に大切なビタミンCやビタミンEが含まれています。また、食物繊維も多いのでおなかの中をきれいにして、お通じにも役立ちます。
	た 24.0	27.4		MILK	さつまいもサラダ	あおだいず			ブロッコリー	みかん	さつまいも　さとう		ノンエッグマヨネーズ	しお　コショウ	
	脂 24.7	28.0													
	塩 2.7	3.3			人参ポタージュ　/ブルーベリージャム	ベーコン　とうにゅう　しろいんげんまめ			にんじん　パセリ	たまねぎ　クリームコーン /ブルーベリー	じゃがいも　こめこ　/みずあめ　さとう			シチュールー（アレルゲンフリー）　コンソメ　コショウ	
11.24「和食の日」 昨日はパンの日だったので本日提供します！															**昨日は、和食の日** 「和食の日」は、みのりの秋の日であり、「勤労感謝の日」の翌日であるこの日を「11（いい）24（日本食）の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。今日の給食は、一関の和食給食として考えられた料理です。味わってみてください。
25 水	エ 601	746	ごはん		鮭の南蛮漬け　ゆず風味	さけ		ぎゅうにゅう	ピーマン　パプリカ	ねぎ　しょうが　ゆず　かじゅう	でんぷん　みずあめ　ざらめ	ごはん	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　す　いちみとうがらし	
	た 24.4	29.2		MILK	ほうれん草の黒ごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし　えのきだけ	さとう		ごま	しょうゆ　めんつゆ　しお	
	脂 17.1	19.4												かつおだし　しょうゆ　さけ　みりん　こんぶだし　しお	
	塩 1.7	1.9			鶏と野菜のぽかぽか汁	とりにく			にんじん	だいこん　はくさい　れんこん　しょうが　ほししいたけ	かたくりこ				
26 木	エ 624	793	むぎごはん		鯖のみそだれがけ	さば　みそ		ぎゅうにゅう		しょうが	さとう　かたくりこ	ごはん むぎ		さけ　しょうゆ	**さばを読む** このことわざの意味は「計算をごまかして利益を得る」ということです。さばは、腐りやすい魚なので、昔の市場では急いで数えられていました。その時どさくさに紛れて実際より多く魚の数を言った人がいたためだと言われています。
	た 28.9	34.4		MILK	肉じゃが	ぶたにく			にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも　しらたき　さとう		あぶら	しょうゆ　さけ　みりん	
	脂 21.2	24.3													
	塩 1.8	2.4			キャベツとたけのこのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ			にんじん	キャベツ　たけのこ　ねぎ				かつおだし　こんぶだし	
桜町中学校さんのリクエスト希望給食															**今日は、リクエスト希望給食！** 桜町中学校さんから「いつも美味しい給食をありがとうございます。今日は桜町中学校3年生のリクエスト給食です。みなさんが好きそうなものを選びました。みなさん、どうぞ召し上がってください。」というメッセージが届いています。楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです！
27 金	エ 668	813	ごはん		回鍋肉	ぶたにく　みそ		ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ　たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう　かたくりこ	ごはん	あぶら　ごま　あぶら	しょうゆ　テンメンジャン　さけ	
	た 24.6	29.7		MILK	春雨サラダ				にんじん	もやし　きゅうり	はるさめ　さとう		ごまあぶら	す　しょうゆ	
	脂 19.6	22.2													
	塩 2.4	2.8			卵のスープ　/レモンソーダゼリー	たまご　とうふ　ベーコン			にんじん	はくさい　たけのこ　ねぎ　レモンかじゅう　りんごかじゅう	かたくりこ　/さとう			しょうゆ　ちゅうかスープストック　とりだし　しお　コショウ	
「いわて牛・いわて短角牛学校給食の日」「有機米ごはん」															**いわて牛・いわて短角牛学校給食の日** 全国農業協同組合連合会岩手県本部様からの助成事業を活用して「いわて南牛」を使用した給食を提供します。「いわて南牛」は、一関市や平泉町で育てられている黒毛和牛です。肉はやわらかく、脂のうまみや豊かな風味が特徴です。味わって食べてみてください。
30 月	エ 607	767	有機米ごはん		さんまのおろしソースがけ	さんま		ぎゅうにゅう		だいこん　レモンかじゅう　しょうが	でんぷん　さとう	ごはん	あぶら	しょうゆ　みりん　す	
	た 23.3	28.0		MILK	ほうれん草のおひたし		のり		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			しょうゆ　めんつゆ	
	脂 21.1	26.6													
	塩 1.7	2.1			いわて南牛のすき焼き風煮	やきどうふ　いわてみなみぎゅう			にんじん　しゅんぎく	はくさい　ねぎ　えのきだけ	いとこん　さとう			しょうゆ　みりん　さけ　かつおだし　こんぶだし	

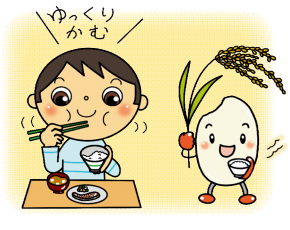
ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

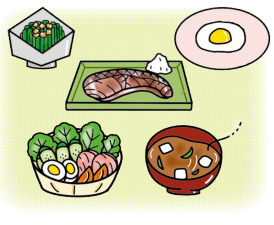
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



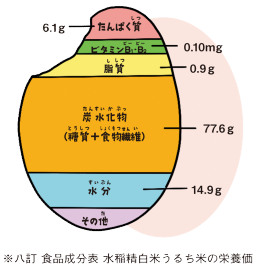
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「味わい」を深め、豊かにする食べ方



●しっかりかむこととあわせて、さまざまな感覚や知識で味わう「おいしい食べ方」も身に付けましょう。子どもが安心して過ごせる温かい雰囲気づくりや、時間にゆとりをもつことも大切です。

よく味わうためのヒント



歯ざわりや舌ざわり、かんだときの音も楽しもう！



よくかむことや口中調味での"味変"も試してみよう！



食べ物のプロフィールや料理の工夫を知ろう！

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）

