



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、しょうゆは岩手県産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)		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	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			
1 火	エ 650	830	黒糖 コッパ パン		鶏のパン粉焼き ラタトゥイユ 卵スープ	鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト	ピーマン 玉ねぎ ズッキーニ	にんにく	パン粉	マヨネーズ 油	塩こうじ マスタード 酒 乾パセリ	ラタトゥイユとは？ 夏野菜の煮込み料理でフランスの郷土料理です。なすやズッキーニ、ピーマンをにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込みました。夏野菜を美味しく食べてほしいです。
	た 26.8	34.2												
	脂 18.0	23.0												
	塩 1.9	2.4												
2 水	エ 613	769	ごはん		太刀魚フライの甘酢あんかけ 青菜の煮びたし かしわ汁	太刀魚	ぎゅうにゅう	小松菜	人参	もやし 白菜	ごはん	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩	太刀魚とはどんな魚？ 全長70cmから1mもある魚です。見た目が刀の太刀に似ているので「太刀魚」となった説と、直立して泳ぐことから「立ち魚」とも付けられた説があり、2通りの書き方をされます。
	た 23.6	28.3												
	脂 19.5	22.6												
	塩 1.7	2.2												
3 木	エ 626	780	ごはん		ハンバーグのピザ焼き フレンチサラダ ひよこ豆のカレースープ	鶏肉 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	ピーマン	トマト	玉ねぎ にんにく	ごはん	マヨネーズ 油	ケチャップ しょうゆ 塩 乾パセリ コショウ	牛乳は栄養のカクテルです！ 牛乳は、たんぱく質やカルシウムなどの「無機質（ミネラル）」だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。熱中症の予防にも役立つので、お家でも飲むようにしましょう！
	た 25.6	30.1												
	脂 18.2	21.7												
	塩 1.8	2.3												
4 金	エ 635	786	ごはん		鰯のスタミナ焼 かぼちゃと生揚げのそぼろ煮 キャベツとにらのみそ汁	鰯	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	しょうゆ 塩 こしょう	野菜の優等生「かぼちゃ」 かぼちゃは、「野菜の優等生」といわれるほど、栄養がたっぷりの野菜です。冬のイメージが強いかもしれませんが、収穫されるのは夏です。栄養たっぷりの「かぼちゃ」をモリモリ食べましょう！
	た 31.4	37.5												
	脂 19.4	22.1												
	塩 1.9	2.2												
7 月	エ 630	791	ごはん		ガパオライスの具 ポテトのマスタードサラダ トマトスープ ビビビチーズ（小1個、中2個）	鶏肉 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	ピーマン	パプリカ	玉ねぎ	ごはん	マヨネーズ 油	マスタード 塩 コショウ	ガパオライスは、タイの代表的な家庭料理のひとつで、パプリカと鶏ひき肉や豚ひき肉を炒めてごはんのせて食べる料理です。ハーブがきいているので苦手な人もいいるでしょうか？お家で作るときはこれに目玉焼きをのせて食べてくださいね。
	た 26.5	31.8												
	脂 21.1	24.9												
	塩 1.8	2.5												
8 火	エ 585	734	ナン		(ナン) ミートオムレツ キャロットサラダ 鶏ひき肉のカレー	鶏肉 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ	でん粉	なたね油	イースト 塩	ケチャップ	インドやパキスタン、アフガニスタン、イランなどの国でカレーと一緒に食べられているのが、「ナン」というパンです。穴がいっぱいあいていて、モチモチとしています。「ナン」を小さくちぎってカレーをつけて食べてみましょう。
	た 27.2	33.4												
	脂 24.6	29.7												
	塩 3.1	4.1												
花泉中学校のクエスト希望給食です！														
9 水	エ 678	831	減量 ごはん		鶏のから揚げ 米めんサラダ ABCスープ ブルーベリークレープ	鶏肉	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	薄力粉 かたくり粉	ごはん	しょうゆ 塩 こしょう	しょうゆ 酢	しょうゆ 酢	今日は、花泉中学校さんからのクエスト希望献立です。メッセージを紹介します。「みんなに評判のよいメニューを組み合わせました。いつも美味しい給食をありがとうございます。これからもよろしく願います。」と届いています。美味しく楽しく食べてもらえたら嬉しいです！
	た 23.8	28.3												
	脂 25.8	29.1												
	塩 1.9	2.5												
10 木	エ 603	785	ごはん		いわしのごまみそ煮 筑前煮 なめこ汁 / パナナ（中のみ）	みそ いわし 鶏肉	ぎゅうにゅう	人参	きぬさや	たけのこ ごぼう 干し椎茸	ごま 米でん粉	ごはん	しょうゆ 酒 みりん	みそ汁のいいところ みそ汁は手軽に水分やたんぱく質、塩分などを補給できる日本生まれの料理です。戦国時代の武士にとって、戦の前後にエネルギーと塩分をとることはとても大切だったのだそうです。みなさんも給食のみそ汁を飲んで、午後も頑張ります！
	た 28.3	32.6												
	脂 16.3	17.5												
	塩 1.9	2.3												
11 金	エ -	825	ごはん		いわて純情メンチカツ 野菜のごま和え ふのりのみそ汁	豚肉	ぎゅうにゅう	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ごはん	ウスターソース 塩 コショウ	しょうゆ	しょうゆ	「海藻」を食べていますか？ 海藻はエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質（ミネラル）や食物繊維を多く含んでいます。今日は、みそ汁に「ふのり」を使いました。しっかり食べましょう！
	た -	244												
	脂 -	294												
	塩 -	2.1												
14 月	エ 604	768	ごはん		きびなごのカリカリフライ（小2本、中3本） 肉じゃが 大根のみそ汁	きびなご 豚肉	ぎゅうにゅう	しょうが	じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 玄米粉 水あめ 砂糖	ごはん	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん	肉じゃがのはじまり 肉じゃがを考えた人は、海軍の東郷平八郎だと言われています。イギリスに留学していたときに食べたビーフシチューを再現しようとしたことがきっかけでした。ワインとデミグラスソースを砂糖としょうゆで和風の味付けにすることで「肉じゃが」になりました。	
	た 24.4	29.3												
	脂 18.6	21.7												
	塩 1.4	1.8												

給食なしの日

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