



# こんだまびよう

☆暑さに負けない食事をしよう! ☆水分補給について考えよう!



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。

※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) No.1

※〇印は一関産です。米は一関産、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)		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 中学生	中学校	主食材	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	たん	脂	塩		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													
1 火	650	830	26.8	34.2	18.0	23.0	1.9	2.4	コッパン	セルフホットドック	ソーセージ	ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	ケチャップ コンソメ 乾パスタ	「マカロニ」のお話し					
2 水	624	749	24.6	28.9	19.1	21.5	1.8	2.3	ごはん	チンジャオロース	豚肉	ぎゅうにゅう	ピーマン	パプリカ	たけのこ	しょうが	にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープストック	チンジャオロース		
3 木	582	798	22.1	28.3	17.2	20.6	1.6	2.0	ごはん	あじのさんが焼き	あじ 大豆 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ	ねぎ	ごぼう	たけのこ	にんにく	でん粉	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 コショウ	千葉県産の郷土料理「さんが焼き」
4 金	585	741	21.1	24.9	17.4	20.7	1.8	2.4	ごはん	春巻き	鶏肉 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	キャベツ	もやし	玉ねぎ	たけのこ		小麦粉	でん粉	春雨	しょうゆ 塩 コショウ	「春巻き」の名前

7月7日は、七夕です。みなさんは、短冊にどんな願いを込めますか?給食には、たくさんの星をちりばめました。探してみてくださいね☆

7 月	626	782	20.9	25.8	19.0	22.6	1.7	2.3	ごはん	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ	にんにく	しょうが	砂糖	じゃがいも	油	ケチャップ しょうゆ 乾パスタ コショウ	今日は、七夕給食!		
8 火	601	731	24.1	28.7	20.7	24.0	2.8	3.4	黒糖コッパン	ほうれん草オムレツ	卵	ぎゅうにゅう	人参	ほうれん草					砂糖	でん粉	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん	夏野菜たっぷり「ラタトゥイユ」
9 水	641	805	25.0	30.1	20.5	23.9	1.7	2.1	ごはん	いわしの梅煮	かつお節 いわし	ぎゅうにゅう	人参	ごぼう	れんこん	干し椎茸			小麦粉	水あめ	でん粉	しょうゆ 梅酢 梅干し	旬の食材「じゃがいも」

7月10日は、「納豆の日」です。給食にも納豆を使った料理を組み合わせました。おすすめの一品です☆

10 木	645	800	26.4	31.5	22.2	25.3	1.8	2.4	ごはん	鶏肉のおろしポン酢がけ	鶏肉	ぎゅうにゅう	人参	大根	にんにく				かたくり粉	砂糖	油	しょうゆ みりん	今日は、納豆の日!	
11 金	676	748	23.5	26.4	20.4	21.9	2.1	2.4	ごはん	餃子(2個)	豚肉 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	キャベツ	しょうが	にんにく			小麦粉	砂糖	水あめ	ごま油	しょうゆ 酢 みりん	給食レシコンテストB部門 大賞

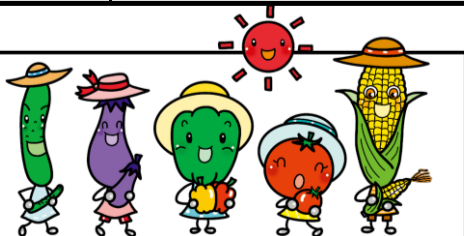
給食レシコンテスト2024 B「給食でこれが食べたい部門」大賞「ピリ辛サンラータンスープ」

11 金	676	748	23.5	26.4	20.4	21.9	2.1	2.4	ごはん	餃子(2個)	豚肉 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	キャベツ	しょうが	にんにく			小麦粉	砂糖	水あめ	ごま油	しょうゆ 酢 みりん	給食レシコンテストB部門 大賞
										小松菜の辛し和え	鶏肉	ぎゅうにゅう	人参	もやし	キャベツ				砂糖			ごま油	しょうゆ 練りからし	
										ピリ辛サンラータンスープ	豆腐 卵 豚肉 わかめ	ぎゅうにゅう	人参	ねぎ	えのきだけ	干し椎茸				かたくり粉		ごま油	しょうゆ 酢 酒	鶏がらスープの素
										バナナ(小のみ)		ぎゅうにゅう												

## 給食なしの日

- 花泉小...17(木)~24(木)
- 黄海小...3(木)、4(金)、17(木)~24(木)
- 花泉中...1(火)~4(金)
- 一関中...18(金)~24(木)
- 桜町中...18(金)~24(木)

【給食最終日】 16日:花泉小、黄海小 17日:一関中、桜町中 24日:花泉中



## 水分補給を忘れずに



のどがかわく前にこまめに

水が麦茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給