



こんだまびょう



☆食べ物大切さを知り、感謝して食べよう! ☆和食の良さについて知ろう!

※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

いい歯の日

※〇印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆ・みそ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 小学生	中学校	主1	主2	主1	主2	主3	主4	主5	主6		
4	エ 650 た 26.8 脂 18.0 塩 1.9	830 34.2 23.0 2.4	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	主に体の調子を整える 2群 カルシウム	主にエネルギーのもとになる 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 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作られています。日本の小麦は、パンを作るのに向かないと言われていたのですが、パンを作る人たちの努力で美味しい県産小麦のパンが作られています。
5	エ 625 た 22.6 脂 18.9 塩 2.0	807 27.7 23.6 2.5	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 大根のトロみ煮 若じゃが汁	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 昆布だし 煮干しだし	きのこの話 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。
6	エ 609 た 22.1 脂 18.6 塩 1.6	727 26.0 21.1 2.1	ごはん	ハンバーグトマトソースがけ シャキシャキサラダ 白菜のスープ / パナナ (小のみ)	鶏肉 豚肉 大豆 鶏ささみ 豆腐 ベーコン	トマト 玉ねぎ しょうが にんにく	玉ねぎ しょうが にんにく	玉ねぎ しょうが にんにく	玉ねぎ しょうが にんにく	玉ねぎ しょうが にんにく	ケチャップ しょうゆ 塩 乾パスタ コショウ	牛乳を飲もう! 暑くなってきたので「冷たい牛乳は飲みたくない…」そんな気持ちになる人はいませんか?牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。学校がお休みの日にでも飲んでほしい食品です。
7	エ 609 た 25.6 脂 20.4 塩 1.6	751 30.4 22.9 2.2	ごはん	ほっけのスタミナ焼 切干大根のごまマヨサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ほっけ まぐろフレーク 生揚げ みそ	ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩こうじ 豆板醤 コショウ	明日は、何の日でしょう? 11月8日は、いい歯の日です。いつもおいしく食事をとるためには歯の健康は欠かせません。毎日の歯磨きや、よくかんで食べる事を心がけ、「いい歯」をつくりましょう。
10	エ 607 た 24.5 脂 21.0 塩 1.7	782 29.7 24.8 2.1	ごはん	いわしのおろしソースがけ 冬野菜の塩昆布和え にらと豚肉のみそ汁 / 花みかん (中のみ)	いわし 昆布 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜	大根 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜	大根 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜	大根 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜	大根 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし 酒	何のお花に見えますか? 今日、中学校のみなさんについている「花みかん」。なんの花に見えますか?秋になると咲く菊の花です。菊の花に似ていることから横半分に切ったみかんを「菊花みかん」とも呼びます。

11.11 鮭の日

日・曜	栄養価	こんだて名	おもな材料	分類	調味料	ひとくちメモ	
11	エ 639 た 25.4 脂 28.2 塩 3.0	コッパン セルフホットドック ブロッコリーサラダ 鮭ボールと白菜のクリーム煮 花みかん (小のみ)	ウイナー ブロッコリー 鮭 たら 大豆 牛乳	トマト 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ みかん	砂糖 オリーブ油 パン 油	ケチャップ コンソメ イタリアンドレッシング 塩 パサパサソース フレーク クリームシチュールー スープストック 酒 塩 コショウ	「鮭」という漢字のつくりの部分を分解すると、「十一」となります。ちょうど秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、新潟県村上市が1987(昭和62)年に制定しました。「鮭は捨てるところが無い」と言われるほど、ほとんどの部位が使われ、村上市には100種類を超える多様な鮭料理があるそうです。

日・曜	栄養価	こんだて名	おもな材料	分類	調味料	ひとくちメモ	
12	エ 641 た 27.5 脂 18.7 塩 1.4	ごはん チキンみそカツ カレーきんぴら さつまいものみそ汁	鶏肉 みそ 大豆粉 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	人参 ピーマン ごぼう 切干大根 人参 大根 ねぎ	水あめ 砂糖 パン粉 小麦粉 しらたき 砂糖 さつまいも	塩こうじ みりん 昆布エキス 塩 しょうゆ みりん カレー粉 かつおだし 昆布だし 酒	お米を食べよう!(歴史編) お米の起源は、今から約7000年以上前に今のネパールやバングラデシュ、ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域だと言われています。日本で米作りを始めたのは、弥生時代のころと言われています。

学校行事が重なったためすべての学校で給食がありません。

日・曜	栄養価	こんだて名	おもな材料	分類	調味料	ひとくちメモ	
14	エ 574 た 25.0 脂 16.1 塩 1.9	ごはん 豚キムチ炒め チンゲン菜と春雨のサラダ 中華スープ / パナナ (中のみ)	豚肉 ハム 豆腐 卵	にら チンゲン菜 人参 白菜 だけのこと ねぎ パナナ	砂糖 ごま油 ごま油 かたくり粉	しょうゆ コチュジャン 鶏だし 酒 塩 魚肝油 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ ストック 鶏だし 塩 コショウ	色の濃い野菜を食べよう! みなさんは、色の濃い野菜というのを聞いたことがありますか?色の濃い野菜には、人参やピーマン、トマト、ほうれん草などたくさんあります。葉やのどのかぜを予防してくれる栄養が入っています。しっかり食べましょう。

有機米ごはんの日

日・曜	栄養価	こんだて名	おもな材料	分類	調味料	ひとくちメモ	
17	エ 603 た 24.4 脂 17.7 塩 2.1	有機米 厚焼き卵の和風あんかけ 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	ねぎ 干し椎茸 しょうが 人参 きぬさや 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 白菜	砂糖 でん粉 しょうゆ しょうゆ	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒 煮干しだし 昆布だし	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。今年も学校給食に提供していただきました。農業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。味わって食べてみてください!



歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手によくかむ習慣をつけていきましょう。

しょうがつこうがくねん 小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。

しょうがつこうがくねん 小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事を時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいため、正しい歯みがきを心がけます。

しょうがつこうがくねん 小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

給食なしの日

- 花泉小…4(火)、7(金) ※1年生のみあり、13(木)、14(金)、18(火)、25(火)
- 黄海小…13(木)、21(金)
- 花泉中…13(木)
- 一関中…13(木)
- 桜町中…5(水)、6(木)、7(金)、13(木)、19(水)