



# からだまひょう



※献立は、都合によって変更になります。

※○印は、一関産の食材を使用する予定です。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E:エネルギー量 (Kcal) P:たんぱく質 (g) F:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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				
日曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校	中学校
1火	結びパン		おからキッシュ シーザーサラダ むぎい麦入りトマトスープ オレンジ	おから パーコン チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草 たまねぎ えだ豆	たまねぎ えだ豆 玉ねぎ えだ豆	たまねぎ えだ豆 たまねぎ えだ豆	あぶら油 コンソメ 塩 コショウ シーザードレッシング 塩 ケチャップ スープストック コンソメ 塩 コショウ	E:602 E:747 P:28.9 P:35.1 F:22.9 F:26.6 塩:2.7 塩:3.3		
5/2 (水) 今日、教職員の斉研修会があるため4校全て給食はありません。											
今日は、少し違い「こどもの日給食」です。子孫繁栄を願って食べられている”柏もち”をつけました!											
7月	減量ごはん		磯辺かつおフライ すき昆布の炒め煮 ひきな汁 柏もち(みそあん)	かつお 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 豆腐 みそ	あおさ すき昆布	人参 人参	大豆もやし 人参 大根 小松菜 ねぎ	かたくり粉 砂糖 しらたき 砂糖	あぶら油 しょうゆ 酢 味りん めん しょう 一味唐辛子 塩 コ しょうゆ 酒 みり ん だし 素 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩 酢	E:690 E:848 P:26.6 P:31.8 F:17.9 F:20.5 塩:2.2 塩:2.8	
8火	結びパン		ハンバーグトマトソースかけ ポテトサラダ かぶのポトフ ベビーチーズ	鶏肉 豚肉 大豆 あおだいず 青大豆 ウインナー チーズ		人参 人参	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン 白菜 かぶ セロリ しめじ	かたくり粉 砂糖 しらたき 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ しょうゆ スープストック コンソメ コショウ	E:611 E:756 P:28.3 P:33.5 F:26.9 F:31.2 塩:3.3 塩:4.0	
9水	ごはん		ほっけのピリッと焼き 野菜の梅和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	ほっけ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	のり わかめ	人参 人参	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり ねぎ えのきだけ オレンジ	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 練り梅 にぼし 煮干しだし	E:603 E:745 P:25.8 P:30.8 F:15.5 F:17.3 塩:2.3 塩:2.9	
10木	減量ごはん		セルフピビンバ 野菜たっぷりみそ中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 たまご 豆腐 味噌 わかめ	わかめ	人参 人参 人参	大豆もやし ぜんまい にんにく 白菜 もやし ねぎ えのきだけ みかん もも パイン	かたくり粉 砂糖 春雨 砂糖	むぎ麦 ごま ごま油 しょうゆ とりがらだし 杏仁	E:642 E:804 P:24.8 P:29.0 F:18.8 F:20.4 塩:1.9 塩:2.1	
11金	肴 ごはん		たけのこ(筍ごはんの具) 焼きししゃも 小松菜のおかかマヨ けんちん汁 パナナ	鶏肉 あぶら油揚げ かつお節 豆腐 油揚げ	ししゃも	人参 人参 人参	たけのこ もやし キャベツ 小松菜 人参 大根 小松菜 パナナ レモン葉	砂糖 砂糖 砂糖 こんにやく	あぶら油 しょうゆ 鰹エキス 昆布エキス 塩 しょうゆ マヨネーズ しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:601 E:742 P:20.8 P:25.0 F:18.8 F:21.2 塩:2.7 塩:3.2	
14月	ごはん		チキンメンチカツ ブロッコリーのフレンチサラダ 野菜スープ	鶏肉 とりレバー ブロッコリー 鶏肉		人参 人参 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 たまねぎ セロリ	パン粉 小麦粉 か たくり粉 砂糖	あぶら油 中華ソース 塩 カレー粉 フレンチドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ ス ープストック 塩 コショウ	E:641 E:762 P:23.6 P:26.1 F:18.3 F:19.0 塩:1.9 塩:2.3	
15火	減量背割りのコッペパン		焼きそば 切干大根と筍わかめの和え物 鶏スープ 元気ヨーグルト	豚肉 たまご パーコン ヨーグルト	青のり きわかめ	人参 人参 人参	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり 切干大根 白菜 たけのこ ねぎ えのきだけ	ちゅうかめん 中華麺 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ウスターソース 焼きそばソ ース コンソメ コショウ 酒 ごま油 ごま しょうゆ 酢 しょうゆ 中華ス ープ ストック コショウ	E:611 E:758 P:29.8 P:36.2 F:21.1 F:24.5 塩:3.7 塩:4.6	
16水	ごはん		白身魚フライ 甘酢あんかけ もやしときゅうりの和え物 ふのりのみそ汁	ホキ 豆腐 味噌 油揚げ ふのり		人参 人参 人参	たまねぎ もやし きゅうり コーン 白菜 ねぎ	パン粉 小麦粉 か たくり粉 砂糖	あぶら油 ケチャップ しょう ゆ 酢 塩 香味塩ドレッシング 煮干しだし	E:640 E:793 P:22.3 P:26.1 F:17.0 F:19.2 塩:2.1 塩:2.6	
17木	減量ごはん		チキチキごぼう ほうれん草のごまじやこ和え 大根のみそ汁	鶏肉 あおだいず 青大豆 豆腐 味噌	しらす干し	人参 人参 人参	ごぼう もやし キャベツ 大根 白菜 ねぎ えのきだけ	かたくり粉 砂糖 砂糖	むぎ麦 あぶら油 ごま しょうゆ みりん 酒 塩 コショウ しょうゆ 煮干しだし	E:636 E:789 P:28.4 P:33.2 F:18.1 F:20.1 塩:2.1 塩:2.4	

※ 4月12日(木)、17日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。  
 ※ 4月の食材産地につきましては、5月の食育だよりに掲載いたしますので、そちらでご確認くださいませようお願いします。



		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			小学校	中学校	
		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				
日曜日	主食 牛乳	【おかず】 野菜の麻婆炒め 中華海藻サラダ 中華スープ バナナ	豚肉 (みそ)		人参 (にら)	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン 白菜 たけのこ (ねぎ) しょうが バナナ レモン果汁	砂糖 かたくり粉	油			しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆板醤
18日 金曜日										P:23.9	P:28.1
21日 月曜日										F:18.8	F:21.0
22日 火曜日										塩:2.3	塩:2.7
23日 水曜日										E:641	
24日 木曜日										P:26.9	×
25日 金曜日										F:18.9	
28日 月曜日										塩:1.7	
29日 火曜日										E:596	E:754
30日 水曜日										P:27.9	P:34.5
31日 木曜日										F:24.4	F:29.2
										塩:2.7	塩:3.6
										E:616	E:766
										P:29.9	P:36.1
										F:15.6	F:17.3
										塩:2.3	塩:2.6
										E:662	E:828
										P:24.2	P:28.9
										F:22.4	F:25.3
										塩:2.1	塩:2.5
										E:681	E:857
										P:24.8	P:30.4
										F:20.3	F:23.4
										塩:2.2	塩:2.9
										E:859	
										P:31.6	×
										F:26.4	
										塩:2.5	
										E:630	E:778
										P:29.5	P:35.9
										F:26.1	F:30.4
										塩:2.6	塩:3.1
										E:650	E:787
										P:26.4	P:29.8
										F:21.7	F:24.1
										塩:2.3	塩:2.5
										E:639	E:794
										P:25.9	P:30.5
										F:17.9	F:20.3
										塩:2.0	塩:2.4

# 5月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「豆腐」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「トマト」「にら」「曲がりねぎ」「ねぎ」「レタス」「キャベツ」



姿勢よく食べよう!

食べる時の「よい姿勢」とは、さあ！食べよう!!というところの準備です。  
食べる前のよい姿勢は、モリモリ食べるぞ!という気持ちをつくっていくこととなります。

ついついこんな姿勢になっていませんか?



姿勢がよくなると……

- ①胃のはたらきがわるくなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。