



日 (曜)	こんだて 献立名 <small>※〇印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー値 (kcal)	
		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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			5月5日は「端午の節句」です。男の子が、丈夫で元気に成長することを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったり、かしわもちを食べてお祝いします。給食でも、みなさんの健康を願ってかしわもちをつけました。	630 kcal	792 kcal
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉				砂糖		しょうゆ みりん トマトピューレ		22.6 g	28.5 g
	キャベツのごまサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		マヨネーズ (卵なし) ごま		16.7 g	19.8 g
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 厚揚げ			しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし		1.7 g	2.4 g
かしわもち					米粉 小豆 砂糖		塩				
7 火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			勉強にスポーツに忙しい季節になります。栄養バランスの良い食事で体調を整えましょう。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整い、1日を元気に過ごすことができます。	630 kcal	796 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			しょうゆ 白ワイン こしょう		24.6 g	30.0 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋		マヨネーズ (卵なし) こしょう		29.2 g	36.8 g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	マカロニ		しょうゆ 塩 コンソメ		2.9 g	3.6 g
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食には、いろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場します。苦手なと思う時もあるかもしれませんが、いろいろな味を体験することは、とても大切なことです。ひと口から挑戦してみてください。	607 kcal	747 kcal
	五目厚焼き玉子	卵 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉		しょうゆ 塩 みりん 酢		23.2 g	27.1 g
	カレーきんぴら	豚肉 大豆		ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根	白滝 砂糖		しょうゆ みりん カレー粉		16.8 g	18.6 g
	わかめ汁	豆腐 高野豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ			煮干しだし		1.9 g	2.3 g
オレンジ (一関小のみ)				オレンジ							
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			魚は、骨を丈夫にしたり、脳の細胞を作ったり、血管が詰まるなどの病気を防ぐのにも役立っています。魚を食べる時は、骨がないかどうか確かめて、よくかんでおいしくいただきます。	627 kcal	800 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり				しょうが 片栗粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん		29.3 g	36.0 g
	かみかみ和え	いか		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		ごま油		19.4 g	22.9 g
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃが芋		煮干しだし		2.1 g	2.8 g
オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				オレンジ							
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の汁物は、青森県の郷土料理「せんべい汁」です。かやきせんべいという、煮込んで溶けにくい汁物用のせんべいを使用しています。	615 kcal	796 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉		しょうゆ 酒		22.0 g	28.5 g
	わかめのレモン酢和え		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ レモン汁		19.1 g	23.6 g
せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	えのきだけ	せんべい		しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし 昆布だし	1.9 g	2.5 g	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			「ねぎ」は、食欲を増進させる効果や、胃腸を整える働き、殺菌作用などがあります。今日のみそ汁にも、ねぎがたくさん入っています。しっかり食べて午後元気に頑張りましょう。	611 kcal	kcal
	野菜たっぷりシュウマイ	豚肉 鶏肉		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉 小麦粉		しょうゆ 塩 みりん		23.8 g	g
	キムチ炒め	豚肉		ピーマン にんじん たら	キャベツ 白菜 もやし	砂糖		しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		18.9 g	g
	豆乳春雨スープ	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ		チンゲン菜 たら	白菜 ねぎ	春雨		めんつゆ 酒 塩 しょうゆ スープストック		1.9 g	g
14 火	丸パン 牛乳		牛乳			パン			キャベツは、古代ギリシャの頃から薬として食べられていたそうです。キャベツには、胃腸の調子を整える働きのあるビタミンUや病気の予防に役立つビタミンCも豊富に含まれています。	621 kcal	800 kcal
	チキンナゲット	鶏肉 おから				こむぎ小麦粉 小麦粉 砂糖		しょうゆ 塩		25.6 g	32.4 %
	マカロニソテー	ウインナー		ピーマン トマト	玉ねぎ なす	マカロニ		ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		24.5 g	31.4 %
	キャベツのクリームスープ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ			シチューの素 塩 コンソメ こしょう		2.6 g	3.3 g
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか？イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばしていませんか。足は、床に付いているでしょうか。ひじをついている人はいませんか。よい姿勢で食べることは食事のマナーの基本になります。	643 kcal	803 kcal
	セルフ豚丼	豚肉			玉ねぎ にんにく	白滝 砂糖		しょうゆ 塩 みりん		23.9 g	35.9 g
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		ごま オリーブオイル		17.2 g	20.0 g
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ			煮干しだし		2.1 g	2.8 g
バナナ (一関小のみ)				バナナ							
16 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日のサラダに入っている米麹は、一関のお米を使って作られています。小麦粉を使った麺に比べて、白く透き通っていて、つるつるしているのが特徴です。味わっていただきます。	654 kcal	836 kcal
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			にんにく 生姜			しょうゆ 酒 豆板醤		28.5 g	36.6 g
	米麹のサラダ	ハム		にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	米麹		マヨネーズ (卵なし) 塩 こしょう		18.9 g	22.6 g
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋		しょうゆ 煮干しだし		2.0 g	2.5 g
バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				バナナ							
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			気温や湿度が高くなると、いろいろな菌が増えやすくなります。食べる前やトイレに行った後は、せっけんを使って、手をきれいに洗いましょう。手をふくためのハンカチも忘れずに持ってきましょう。	664 kcal	860 kcal
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草		砂糖 片栗粉		塩 こしょう 酢		23.9 g	30.3 g
	かりほり和え	大豆		にんじん シソの葉	きゅうり キャベツ 厚揚げ	砂糖		ごま		21.8 g	27.4 g
チキンカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃが芋		あぶら油 カレーフレーク ソース こしょう	2.1 g	2.6 g		

※献立は都合により変更する場合があります。

◎この紙は、一関市庁内から排出された使用済みの紙を原料として、庁内のオフィス製紙機で作成したものです。