

# 5月こんだてよていひょう

☆食事のマナーをかんがえよう  
☆朝ごはんを食べよう

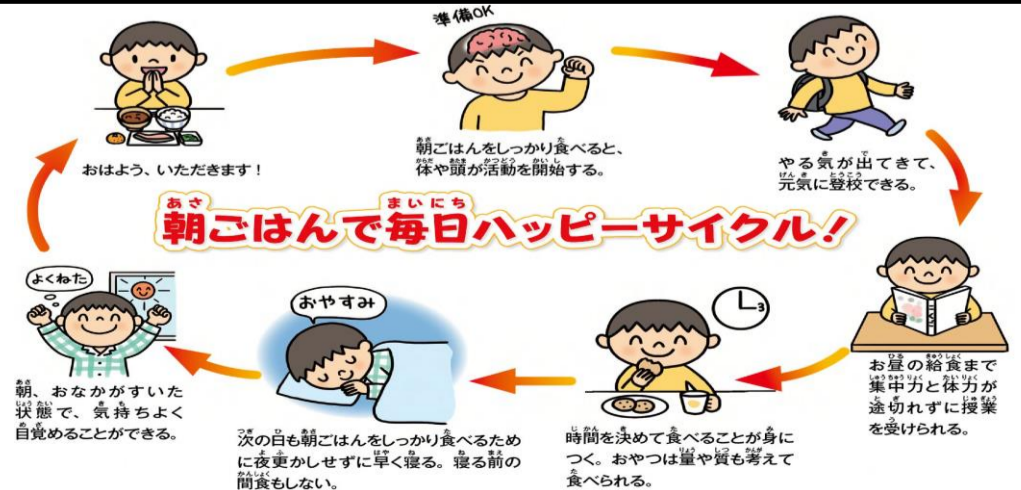


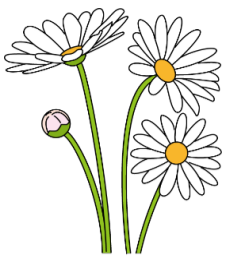
口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜 エネルギー (kcal) 小学校 中学校	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	
	主食	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			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質		
1(月) 662 834	ごはん	かつおみそカツ 菜の花和え さつき汁 柏もち	かつお みそ				パンこ こむぎこ	油	しょうゆ さけ みりん	<b>端午の節句</b> 5月5日は端午の節句です。本日は、そのことにちなんだメニューです。献立に込めた思いは裏の給食だよりをご覧ください。
8(月) 618 781	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き おかか和え にらとじゃがいものみそ汁	さけ					ごま ごま油	しょうゆ さけ マスタード	<b>にら</b> にらは春にとれたものが軟らかくておいしいといわれています。にら特有の香りは食欲を増進させる働きがあります。
9(火) 635 791	背割り丸パン	ハンバーグ 野菜のマリネ コーンポタージュ くだもの	とり肉 ぶた肉				パンこ さとう	ラード(ぶた) オリーブ油 バター	しょうゆ さけ ソース トマトケチャップ しょうゆ こしょう す	<b>新たまねぎ</b> 今月使用の玉ねぎは、新玉ねぎの予定です。新玉ねぎは、軟らかく、水分が多く含まれ、甘みが強いという特徴があります。
10(水) 645 809	たけのこごはん	チキンみそカツ ごま和え しめじのすまし汁	とり肉 みそ				パンこ こむぎこ	油	しょうゆ しょうゆ	<b>たけのこごはん</b> ゆでたたけのこの切り口によく見られる白い粉のようなのは「チロシン」というアミノ酸の一種で、たけのこのうま味のもとです。
11(木) 605 775	麦ごはん	さわらのピリ辛焼き かわりきんぴら たっぷり野菜のみそ汁 くだもの	さわら					ごま 油	しょうゆ さけ みりん コチジャン	<b>春キャベツ</b> 春キャベツは葉の巻きがゆるくて、みずみずしく、軟らかいのが特徴です。冬のキャベツはぎっしり葉がまとまっているため、重いです。
12(金) 623 786	ごはん	白金豚ぎょうざ(小・中2個) 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶた肉					ごま ごま油 ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ 中華だし	<b>春雨</b> 春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどから取り出したでんぷんを原料に作られる、乾燥食品です。
15(月) 622 781	ごはん	鮭の南蛮揚げ 小魚サラダ あさりのすまし汁	さけ					油 ごま 油	しょうゆ さけ みりん コチジャン いちみつとうらし しょうゆ す しょうゆ す	<b>あさり</b> あさりの旬は春と秋にあります。あさりは、鉄分が多く含まれ、貧血予防に役立ちます。
16(火) 666 829	コッペパン	チキンハーブステーキ ポテトのマスタードサラダ 菜の花シチュー	とり肉					マヨネーズ 油	しょうゆ さけ みりん コチジャン いちみつとうらし しょうゆ す しょうゆ す	<b>アスパラガス</b> アスパラガスは春から初夏にかけての旬です。ただし、今は産地を変えながら、秋口まで採れたてのものが食べられます。
17(水) 644 821	ごはん	豚キムチ炒め わかめサラダ 中華風コーンスープ	ぶた肉 なまあげ					油 ごま ごま油	しょうゆ さけ みりん コチジャン しょうゆ す しょうゆ す	<b>わかめ</b> わかめは、乾燥品や塩漬品があるため、1年中出荷しています。そのため、旬がわかりづらいですが、わかめの旬は春から初夏にかけてです。
18(木) 634 784	麦ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ はくさいとツナの炒め煮 山菜のみそ汁 くだもの	とうふ とり肉 おから					油 油	しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	<b>山菜</b> 山菜がおいしい季節です。本日のみそ汁にはわらびを使用しています。「わらび」と聞いて「わらび餅」を思い浮かべた人はいますか？わらびの根にはでんぷんが多く含まれており、このでんぷんから、わらび餅のもととなるわらび粉が作られます。
19(金) 632 801	ごはん	あじの香味焼き 土佐煮 豚汁	あじ					ごま ごま油 油	しょうゆ みりん しょうゆ さけ しょうゆ	<b>土佐煮</b> 土佐煮とは土佐名物である鯉節を削ったものを野菜などとともにしょうゆで煮込んだ料理です。

## 給食なしの日

- 【永井小…2(火)、24(水)、29(月)】
- 【涌津小…2(火)、29(月)】
- 【油島小…2(火)、18(木)、22(月)】
- 【花泉小…2(火)、8(月)、25(木)、29(月)】
- 【老松小…2(火)、18(木)、22(月)、24(水)】
- 【金沢小…2(火)、24(水)、29(月)】
- 【黄海小…2(火)、29(月)】
- 【花泉中…2(火)、11(木)、15(月)】
- 【一関中…2(火)、11(木)~16(火)、25(木)、26(金)】
- 【桜町中…2(火)、18(木)~23(火)】





# 5月こんだてよていひょう

☆食事のマナーを考えよう  
☆朝ごはんを食べよう



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。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 エネルギー (kcal) 小学校 中学校	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	
	主食	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			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質		
22(月) 641 809	ごはん	ささみチーズフライ れんこん炒め なめこ汁	とり肉 チーズ ぶた肉				パンこ こむぎこ さんおんとう	油 ごま油	しお こしょう しょうゆ さけ みりん テンメンジャン	<b>グリーンピース</b> グリーンピースはえんどうが未熟なときに、さやをむいて柔らかい豆を取り出したものです。食物せんいが多いのが特徴です。
23(火) 627 776	むすびパン	ほうれん草のアンサンブルエッグ ごぼうサラダ ミネストローネ	たまご まぐろフレーク ベーコン だいすい いんげんまめ		ひじき		さんおんとう	油 マヨネーズ オリーブ油	しょうゆ す みりん しお こしょう かつおこんぶだし しお こしょう トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	<b>新じゃがいも</b> 新じゃがいもは、皮が薄く、皮ごと食べられる、という特徴があります。また、水分が多いのも特徴です。
24(水) 668 848	ごはん	ドライカレー じゃがいものサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぶた肉 だいすい おから とり肉 ベーコン				さんおんとう	油 しょうゆ す しょうゆ しお こしょう コンソメ	トマトピューレ ソース コンソメ ナツメグ しお こしょう カレーコ カレールー しょうゆ す しょうゆ しお こしょう コンソメ	<b>パセリ</b> パセリには、葉が細かく縮れていて、丸くカールしたものを以外に、葉が縮れていない「イタリアンパセリ」などがあります。
25(木) 613 785	麦ごはん	さわらの西京焼き 切干だいこんと豚肉の煮物 じゃがいものみそ汁	さわら みそ ぶた肉				さんおんとう	油 しょうゆ みりん 中華だし	みりん さけ しょうゆ みりん 中華だし かつお・煮干だし	<b>西京焼き</b> 西京焼きとは、西京みそ(京都で作られる甘い白みそ)にみりん、醤油などを加えたタレに、魚の切り身などを付け込んで焼いた料理です。
26(金) 703 878	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの甘酢和え なまあげの生揚げのみそ汁 デザート(さくらんぼフレッシュゼリー)	ぶた肉				さんおんとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお かつお・煮干だし ワイン	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお かつお・煮干だし ワイン	<b>さくらんぼ</b> 本日のデザートはさくらんぼをつかったゼリーです。さくらんぼは「赤い宝石」ともいわれ、初夏を鮮やかに彩る果物です。そろそろ、お店にも並び頃でしょうか。
29(月) 643 814	ごはん	ホイコーロー きゅうりのピリ辛和え ビーフンスープ	ぶた肉 みそ くらげ ベーコン				さんおんとう	油 ごま油 ごま油	しょうゆ さけ テンメンジャン しょうゆ しお す 中華だし しょうゆ さけ	<b>ビーフン</b> ビーフンは漢字で「米粉」と書きます。漢字からもわかるように、ビーフンは、うるち米を原料とした麺の一種です。
30(火) 613 760	せわりコッペパン	ポークビーンズ たけのこサラダ 野菜スープ くだもの	ぶた肉 ベーコン だいすい とり肉 ウインナー				さんおんとう	油 マヨネーズ オリーブ油	トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ しお こしょう しょうゆ コンソメ しょうゆ しお こしょう	<b>若い芽や茎を食べる野菜</b> アスパラガスは春に若い芽を食べる野菜です。同じように若い芽や茎を食べる野菜や山菜に、たけのこ、うど、つくしなどがあります。
31(水) 641 847	減量ごはん	磯部天ぷら かりぼりあえ 和風うどん	ちくわ(タラ) あおさ とり肉 あぶらあげ				さんおんとう	油 ごま かつおだし しょうゆ さけ しお みりん	さとう かたくりこ てんぷらこ こむぎこ しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ さけ しお みりん	<b>うどん</b> 軟らかく、温かいうどんは消化がよく、体調が弱っているときなどにも、おすすめの食材です。ちなみに、うどん県と呼ばれる県を知っていますか？それは香川県です。

## 給食なしの日

- 【永井小…24(水)、29(月)】
- 【涌津小…29(月)】
- 【油島小…22(月)】
- 【花泉小…25(木)、29(月)】
- 【老松小…22(月)、24(水)】
- 【金沢小…24(水)、29(月)】
- 【黄海小…29(月)】
- 【花泉中…なし】
- 【一関中…25(木)、26(金)】
- 【桜町中…22(月)、23(火)】

## お弁当を持っていくときの注意点

新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。部活動や行事、行楽などでお弁当を作って持っていくときには、次のことに注意しましょう。

作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかる。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。

おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。

食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。