

5月の学校給食献立表

【今月の目標】マナーに気をつけて楽しく食事をしよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	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		今日の献立から	エ:エネルギー量 (kcal) たんぱく質 (g) 脂:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)	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				
3 (月)	憲法記念日										
4 (火)	みどりの日										
5 (水)	こどもの日										
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<p>骨のもとになるカルシウムは、骨の中に入れていくことができます。カルシウムが骨の中にたまることで、骨は強く丈夫になります。カルシウムは、牛乳や小魚、海藻、色の濃い小松菜やほうれん草などの野菜に多く含まれています。毎日食べて、カルシウムを骨に貯金しましょう。</p>	エ 588 たんぱく質 20.9 脂 16.0 塩 2.0	エ 740 たんぱく質 25.4 脂 17.3 塩 2.8	
	肉だんご (ひとり2こ)	とり肉 大豆			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	なたね油				
	野菜としらすの酢の物		しらす わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり 白菜	砂糖					
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ	みそ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	里芋	ごま油				
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>食事のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふざかしい会話をする、立ち歩きなどです。マナーは自分自身のためではなく、一緒に食事時間を過ごす相手のことを思いやる心を形にしたものです。</p>	エ 617 たんぱく質 24.0 脂 16.3 塩 2.0	エ 775 たんぱく質 29.3 脂 18.9 塩 2.6	
	あじの塩こうじ焼き	あじ									
	じゃがいものカレー炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル				
	沢煮椀	ふた肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ だけのこ 干ししいたけ	糸こんにゃく					
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>「こんにゃくは体の砂払」ということわざがあるように食物繊維が多く、生活習慣予防に役立つ食べ物です。今日の玉こんにゃくは、他のメニューに使われているこんにゃくに比べて、少し大きいので、よくかんで食べましょう。</p>	エ 629 たんぱく質 23.0 脂 19.6 塩 1.8	エ 819 たんぱく質 30.0 脂 24.3 塩 2.4	
	とりのからあげ	とり肉			生姜 にんにく	片栗粉 米粉	米油				
	しいたけ入り玉こんにゃくの炒り煮	ふた肉	昆布	にんじん いんげん	玉ねぎ	こんにゃく てんさい糖	なたね油				
	なめこのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根 なめこ	じゃがいも					
11 (火)	テーブルロールパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	<p>4月～5月はごぼうの美味しい季節です。ごぼうは歯ごたえがよく、かみごたえもあるので、食べすぎを防ぎ、肥満の予防になります。よくかむことで、歯につまった汚れも落ち、むし歯予防にもなります。また、ごぼうにはお腹の調子を整える食物せんいが多く含まれています。</p>	エ 630 たんぱく質 22.6 脂 20.9 塩 2.8	エ 827 たんぱく質 28.9 脂 25.4 塩 3.8	
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト	マッシュルーム にんにく		オリーブオイル				
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり	米粉マカロニ 砂糖	米油				
	コーンポタージュ	牛乳		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも					
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今月は運動会や体育祭が行われる学校が多くあります。そこで今日は「勝つ」にかけたメンチカツを献立に取り入れました。レバーにはスタミナの素となる鉄分がたっぷり含まれています。しっかり食べて、本番までケガなどせずに頑張ってください。</p>	エ 672 たんぱく質 22.7 脂 20.3 塩 2.2	エ 841 たんぱく質 27.0 脂 23.7 塩 2.7	
	レバー入りメンチカツ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	砂糖 パン粉	米油				
	春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま 米油				
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	もやし ねぎ えのきたけ						
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<p>朝ごはんを食べていますか？ご飯やパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は明日もしっかり食べましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。</p>	エ 605 たんぱく質 25.1 脂 14.9 塩 2.0	エ 773 たんぱく質 30.7 脂 17.2 塩 2.8	
	ほっけの塩焼き	ほっけ									
	切干大根の炒り煮	ベーコン 茎わかめ		にんじん いんげん	切干大根 干ししいたけ	てんさい糖	なたね油				
	どさんこ汁	ふた肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 とうもろこし もやし	じゃがいも	バター				
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>ごまはとても小さいですが、脂質やたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養がたっぷり含まれている優れたものです。善でつかむのはなかなか難しいですが、できるだけ残さずに食べていただきたいです。</p>	エ 616 たんぱく質 22.1 脂 18.5 塩 2.0	エ 783 たんぱく質 26.7 脂 22.0 塩 2.7	
	和風そぼろ	とり肉 豆腐 みそ	ひじき		切干大根 生姜 干ししいたけ	てんさい糖	ごま なたね油				
	じゃがいものサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖					
	大根のみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ						
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>きゃべつは、別名「かんらん」とも呼ばれています。「かん」は甘いという字を使います。甘味の元となる糖類を、葉物の野菜の中で1番多く含んでいるからです。きゃべつをよくかんで、甘みを感じながら食べてみてください。</p>	エ 658 たんぱく質 25.7 脂 22.1 塩 2.1	エ 856 たんぱく質 33.4 脂 27.8 塩 2.7	
	ブリの竜田揚げ	ブリ			生姜 にんにく	片栗粉 米粉	米油				
	きゃべつの塩昆布和え		茎わかめ 昆布	にんじん	きゃべつ きゅうり	砂糖					
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にら にんじん	白菜	じゃがいも					

【5月 給食なしの日予定】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- | | |
|---------------------|------------------|
| 小学校 | 中学校・幼稚園 |
| ☆大原小 20日、21日 | ☆大原中 17日、18日 |
| ☆大東小 19日、24日 | ☆大東中 なし |
| ☆猿沢小 6日、19日、24日、31日 | ☆興田中 17日 |
| ☆興田小 19日、24日 | ☆東山中 13日、17日、18日 |
| ☆東山小 6日、12日、24日 | ☆幼稚園 25日 |



～今月の地元産の食材～

こまつな、レタス、なたね油




このほかに米・牛乳・豆腐・みそなども一関市産です。



5月の学校給食献立表

【今月の目標】マナーに気をつけて楽しく食事をしよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	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		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	脂: 脂質 (g)	塩: 食塩相当量 (g)
		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		小学校	中学校	
(火)	セルフコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		<p>ポークビーンズはその名のとおりに、ふた肉(ポーク)と豆(ビーンズ)を使った煮込み料理です。今日はパンに切り目を入れてあるので、ポークビーンズをはさんで食べてみてください。もちろんサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。</p>	647 24.7 24.3 2.6	844 31.8 29.6 3.6	
	ポークビーンズ	ふた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル				
	春きゃべつのサラダ	まぐろ		にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖	米油				
	マカロニスープ	ベーコン		いんげん	玉ねぎ かぶ しめじ	マカロニ					
	ヨーグルト		ヨーグルト								
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>よくかんで食べると、気持ちも落ち着くそうです。かむことで脳の緊張をやわらげ、気持ちがおおらかになると言われています。食事中のおしゃべりを楽しめない今だからこそ、静かによくかんで食事時間を過ごすことが、心の落ち着きにつながるのかもしれないね。</p>	658 23.1 20.6 1.6	835 28.2 24.6 2.1	
	チキチキごぼう	とり肉			ごぼう グリーンピース	片栗粉 米粉 てんさい糖	米油				
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	きゃべつ 枝豆 きゅうり	てんさい糖					
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 玉ねぎ	じゃがいも					
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<p>魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらさらのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにしたり、脳の働きを良くしたりします。</p> 	658 24.7 24.4 1.7	839 30.4 29.3 2.3	
	さばの香味焼き	さば			ねぎ 生姜 にんにく	てんさい糖	ごま油				
	筑前煮	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	こんにやく てんさい糖	なたね油				
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	大根						
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>ピーンは漢字で「采の粉」と書きます。漢字からもわかるように、ピーンはお米で作られた麺です。主に中国や台湾で食べられています。今日は中華料理を献立に取り入れました。給食をとおして、他の国の食文化を味わってみてください。</p>	641 21.0 14.5 1.8	797 25.2 16.3 2.0	
	白金豚ぎょうざ(ひとり2こ)	ふた肉 大豆		にら	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 きび砂糖	ねぎ油				
	ビーフソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	きゃべつ しめじ	ビーフ てんさい糖	ごま油				
	なめことたまごの中華スープ	たまご		にんじん	なめこ もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	片栗粉					
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日は給食センター調理員さんの手作りハンバーグです。45kgの食材をこねて、640個に形をととのえて焼きます。限られた調理時間の中での大変な作業になります。ぜひ、調理員さんの努力と愛情を感じながら食べてもらいたいです。</p>	625 22.9 14.4 1.9	805 28.7 21.0 2.5	
	手作り和風ハンバーグ	ふた肉 豆腐 たまご			玉ねぎ 大根 レモン	パン粉 片栗粉 てんさい糖					
	すき昆布の炒り煮	まぐろ	昆布	にんじん ピーマン	きゃべつ たけのこ	てんさい糖	なたね油				
(火)	栗とかぼちゃのパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ		小麦粉 栗 砂糖		<p>パンはそのままかじるのではなく、のどにつまらせないように、ひと口大にちぎって食べます。この食べ方が、素敵に負えるマナーのひとつです。パンは直接手でさわることになるので、いつも以上に給食前の手洗いを丁寧に行いましょう。</p> 	624 23.1 26.5 2.3	824 29.7 32.5 3.3	
	白身魚のレモンペッパーフライ	ホキ				パン粉 小麦粉	米油				
	ひじきとコーンのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり きゃべつ レタス とうもろこし	砂糖	米油				
	チキンポトフ	とり肉		にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル				
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>みなさんは「梅」は好きですか？梅には、疲れをとる効果や、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれる働きのある栄養素が入っています。体を動かすことが多くなってくるこの時期に、ピッタリな食材です。</p>	656 30.6 15.0 2.3	829 37.7 17.1 3.0	
	とり肉の梅みそ焼き	とり肉 みそ			梅						
	五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	いんげん にんじん	ごぼう 干しいたけ	こんにやく てんさい糖	なたね油				
	かき玉汁	豆腐 たまご		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉					
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<p>じゃがいもは、エネルギーとなる炭水化物も豊富ですが、ビタミンCも含まれています。ビタミンCは、抵抗力を高めてストレスに負けない体を作ります。ちょっと疲れが出てくる今の時期、上手に食べて体も心も元気に過ごしましょう。</p>	704 22.2 19.3 1.7	902 26.9 23.1 2.2	
	グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん	レタス きゅうり 枝豆						
	ひき肉カレー	ふた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく	じゃがいも ルウ(小麦粉)	米油				
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>もやしは畑ではなく、工場で作られます。豆類の種を発芽させて、育てたものです。9割が水分ですが、おなかのそうじしてくれる食物せんいなどを含んでいます。</p>	619 28.1 16.9 1.6	786 34.9 20.0 2.4	
	かつおのごまがらめ	かつお			玉ねぎ グリーンピース	片栗粉 砂糖	ごま 米油				
	大根の甘酢和え	ハム		にんじん	大根 きゅうり レタス えのきたけ	砂糖					
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日の給食はふた丼の具です。ふた肉には、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えてスタミナをつけてくれるビタミンB群がたくさん含まれています。ちょっと疲れる月曜日ですが、ふた丼を食べるだけで元気に過ごしましょう。</p> 	606 22.6 16.8 1.9	771 27.5 19.6 2.6	
	ふた丼の具	ふた肉		ピーマン	たけのこ 玉ねぎ 生姜 りんご	こんにやく てんさい糖	なたね油				
	かみかみ和え	いか		にんじん	切干大根 きゅうり きゃべつ		ごま油				
	小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根	じゃがいも					