



5月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページからご覧いただけます

【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	エネルギー量 (kcal)						
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質 (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		脂質 (g)						
								塩：食塩相当量 (g)							
								小学校	中学校						
2	ごはん 牛乳 とり肉のコチュジャン焼き ハンサンスー 八宝菜		牛乳			米		八宝菜は中華料理です。イカや肉や野菜など、たくさんの材料を使っています。八宝菜の「八」は「たかさんの」という意味で、「菜」は「おかず」という意味です。「たかさんの宝物を集めて作ったように美味しいおかず」という意味がある八宝菜を味わって食べてみましょう。	664	24.7	21.0	858	32.4	26.3	3.0
3 (火)	憲法記念日														
4 (水)	みどりの日														
5 (木)	こどもの日														
6	ごはん 牛乳 手作りうすら卵入りミートローフ さつまいものサラダ しめじのみそ汁		牛乳			米		未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をグリーンピースと言います。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏です。苦手な人も多いですが、今日はミートローフに入れておいしく仕上げています。きれいな緑色をしているので、少し入るだけで彩が良くなります。	672	25.3	20.9	849	30.7	24.7	2.5
9	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのごま酢和え 沢煮椀		牛乳			米		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。さらにさばのよような青魚の脂肪は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを良くしたりします。	661	24.1	22.7	850	30.5	28.3	3.2
10	黒糖入りパン 牛乳 とり肉のパン粉焼き カレー風味のフレンチサラダ かぶとベーコンのスープ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう 黒糖		みなさんは朝ごはんを食べていますか？ごはん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。	604	24.7	25.1	822	33.7	32.4	2.7
11	ごはん 牛乳 レバー入りチキンメンチカツ 切干大根とあさりの炒り煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 河内晩柑 (1/6個)		牛乳			米		今日は学校で運動会や体育祭が行われます。運動をする時に特に大切な栄養は、スタミナをつける鉄分、骨を丈夫にするカルシウムです。今日は鉄分の多いレバー、あさり、ひじき、小松菜、カルシウムの多い牛乳、凍り豆腐、切干大根を使っています。しっかり食べて、練習や本番にがんばってください！	660	22.9	18.1	828	27.5	21.3	2.5
12	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんサラダ せんべい汁		牛乳			米 麦		せんべい汁は、青森県の郷土料理です。とり肉やきのこ、野菜などを入れた汁の中に、小麦粉と塩で作ったせんべい汁用の「南部せんべい」をパリパリと割ってから入れて煮込む料理です。このせんべいは煮込んでもちにくく、もちもちとした食感が特徴です。	618	23.9	14.8	802	30.8	17.2	2.2
13	ごはん 牛乳 タコライスの具 じゃがいものさっと和え たまごスープ		牛乳			米		メキシコ料理に「タコス」というものがあります。トウモロコシの粉を薄焼きにしたトルティーヤという皮に、炒めたひき肉やレタス、チーズなどをはさんで食べます。タコスのタコミートをごはんのせたものが「タコライス」です。今から30年以上前に沖縄で生まれた料理です。料理名は「タコライス」ですが、「タコ」は入っていません。	648	26.8	19.6	820	33.4	23.2	2.5
16	ごはん 牛乳 手作り松風焼き かつのり和え どさんこ汁		牛乳			米		「どさんこ」って何だか知っていますか？もともとは北海道の馬の品種でしたが、北海道生まれの人や北海道に関係するものに使われるようになりました。北海道でたくさん作られているじゃがいもやとうもろこしを使い、北海道で食べられているみそラーメンのようにバターを加えて作ったのが「どさんこ汁」です。	631	26.7	17.5	802	33.0	20.6	2.2
17	丸パン 牛乳 ホキのハーブ焼き 春きゃべつのサラダ クリームスープパグッティ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		環境の変化により、5月ごろにやる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調があらわれることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因のひとつといわれます。自律神経を整えるには、バランスの良い食事と質の良い睡眠、適度な運動が大切です。	585	27.0	20.1	788	36.3	24.4	3.8

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。



学校・幼稚園の給食のない日・開始日・最終日について献立表への記載をしないこととなりました。給食のない日等については学校・幼稚園からのお知らせをご確認ください。ご理解をお願いいたします。



献立表や食育だよりは、一関市のホームページからご覧いただけます

【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

Main table with columns for date, menu items, nutrient groups (1-6), and energy/nutrient values. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。



~今月の地元産の食材~
小松菜、レタス、なたね油
このほかに米・牛乳・みそなど一関市産です。