令和５年

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でもご覧いただけます

【今月の目標】　マナーに気を付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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
1 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		キャベツは、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。キャベツをよくかんで、甘みまで感じながら食べてみましょう。	エ 677 た 24.8 脂 21.3 塩 2.0	エ 835 た 29.8 脂 24.9 塩 2.5
	かつおフライ	かつお				パン粉　小麦粉	米油			
	キャベツの梅和え			にんじん	キャベツ　もやし ねりうめ	さとう				
	あさり汁	あさり　とうふ みそ		にんじん	大根　なめこ					
	プチたい焼き					たいやき				
2 (火)	市内一斉研修会のため給食はありません									
3 (水)	憲法記念日									
4 (木)	みどりの日									
5 (金)	こどもの日									
8 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		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。	エ 583 た 22.2 脂 18.5 塩 1.9	エ 738 た 26.8 脂 22.0 塩 2.6
	和風そぼろ	とり肉　とうふ みそ	ひじき		切干大根　しょうが 干ししいたけ	てんさい糖	米油　ごま			
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも　さとう	卵不使用マヨネーズ			
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根　玉ねぎ えのきたけ					
9 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		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、ひと口に入る大きさにちぎって食べます。この食べ方が、素敵に見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しましょう。	エ 620 た 24.9 脂 23.2 塩 2.3	エ 814 た 31.9 脂 28.7 塩 3.5
	ポークビーンズ	ぶた肉　大豆	粉チーズ	にんじん　トマト パプリカ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油			
	春色ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　レモン	さとう	なたね油			
	マカロニスープ	ベーコン		いんげん	かぶ　玉ねぎ しめじ	マカロニ	オリーブ油			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		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「たくさんの」という意味で、「菜」は「おかず」という意味です。「たく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。	エ 631 た 26.5 脂 21.7 塩 2.1	エ 815 た 34.4 脂 27.1 塩 2.7
	鶏肉のコチジャン焼き	とり肉			にんにく	てんさい糖	ごま　ごま油			
	バンバンジー	とり肉		にんじん	きゅうり　キャベツ　もやし	さとう	ごま			
	八宝菜	ぶた肉　いか		にんじん　ピーマン	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　白菜 にんにく　しょうが	かたくりこ	米油			
11 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		玉ねぎは、辛味、甘味、うま味の三拍子がそろい「西洋のかつお節」と言われるほど、西洋料理を作るときには欠かせない食材です。また、カレーや肉じゃが、チャーハンなどいろいろな料理をおいしくしてくれます。玉ねぎを切る時に涙が出ることもありますが、この涙が出る成分には、体の疲れをとる働きがあります。	エ 575 た 20.3 脂 15.7 塩 1.6	エ 743 た 25.6 脂 19.0 塩 2.2
	きのこソースハンバーグ	ぶた肉　とり肉			玉ねぎ　しめじ	さとう	米油			
	さつまいものサラダ	まぐろ			れんこん　きゅうり	さつまいも　さとう	卵不使用マヨネーズ			
	えのきのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根　玉ねぎ えのきたけ					
12 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今月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。鉄分の多い食べ物はレバー、あさり、ひじきなど。カルシウムの多い食べ物は、牛乳やチーズなどです。しっかり食べて、練習や本番をがんばってください！	エ 597 た 22.1 脂 18.0 塩 2.0	エ 754 た 26.6 脂 21.0 塩 2.6
	鶏ごぼうご飯の具	とり肉　油揚げ		にんじん	ごぼう　枝豆 たけのこ	てんさい糖 こんにゃく				
	米粉麺のサラダ	焼きぶた		にんじん	キャベツ　きゅうり	米めん　さとう	ごま　ごま油			
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根　玉ねぎ	じゃがいも				
15 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は食器の置き方についてお話します。まずは目の前にある給食をよ～く見てみましょう。正しい置き方は、ごはんが左手前、おつゆが右手前、お皿は奥で右に肉や魚のおかず、左に野菜のおかずになるように置きます。日本では古くから食器の置き方に決まりがありました。何気なく置いている食器にも、大切な意味があります。	エ 633 た 21.1 脂 19.5 塩 1.9	エ 814 た 25.6 脂 23.1 塩 2.5
	レバーメンチのごまみそだれ	とり肉　とりレバー　みそ			玉ねぎ	小麦粉　パン粉 てんさい糖	ごま　米油			
	塩こんぶあえ		こんぶ くきわかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう				
	いももち汁	油揚げ		にんじん	玉ねぎ　大根 干ししいたけ　ねぎ	じゃがいも 片栗粉				
16 (火)	背割りコッペパン　牛乳		牛乳			パン		食事中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ましゃべらない、食事中にふさわしい会話をする、立ち歩かないなどです。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。	エ 634 た 25.8 脂 28.6 塩 2.8	エ 815 た 31.8 脂 33.0 塩 3.6
	いわて純情フランクのトマトソース	フランクフルト		トマト	玉ねぎ		オリーブ油			
	ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	きゅうり		卵不使用マヨネーズ			
	ラビオリスープ	ベーコン　ぶた肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　キャベツ もやし	小麦粉	オリーブ油			
17 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		なたね油は日本でもっとも古い油脂原料です。給食につかわれているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。みなさんが食べている給食は、見えないところまで地元の方々に支えられています。	エ 586 た 25.7 脂 14.4 塩 1.6	エ 740 た 31.4 脂 16.5 塩 2.1
	ホキの塩レモン焼き	ホキ			レモン		オリーブ油			
	菜種あえ	たまご		ほうれん草 にんじん	キャベツ　もやし	さとう	菜種油			
	さつま汁	ぶた肉　みそ　とうふ		にんじん	大根　ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	菜種油			

※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。

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

令和５年

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でもご覧いただけます

【今月の目標】　マナーに気を付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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
18 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん		「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。	エ 595 た 26.9 脂 17.7 塩 1.7	エ 753 た 33.2 脂 20.8 塩 2.2
	松風焼き	とり肉　みそ			玉ねぎ 干ししいたけ	てんさい糖	ごま			
	かつのりあえ	かつおぶし	のり	にんじん 小松菜	キャベツ	さとう				
	どさんこ汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	玉ねぎ　とうもろこし しょうが　にんにく もやし	じゃがいも	米油　バター			
19 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は食育の日です。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ませんね。	エ 614 た 20.5 脂 16.3 塩 1.9	エ 765 た 25.1 脂 18.8 塩 2.3
	肉シューマイ（小2個、中3個）	ぶた肉			玉ねぎ	さとう　小麦粉	ごま油			
	ひじきの中華あえ	まぐろ	ひじき		キャベツ　きゅうり　レモン	さとう	菜種油　ごま			
	わんたんスープ	ぶた肉		にら　にんじん	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ	小麦粉				
	グレープゼリー					ゼリー				
22 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり手を洗っていますか？給食当番の人は白衣に着替える前にもう一度きちんと手を洗いましょう。	エ 626 た 24.8 脂 20.6 塩 1.7	エ 795 た 19.2 脂 20.1 塩 1.9
	ミートローフ	ぶた肉　たまご		にんじん	玉ねぎ　とうもろこし グリーンピース	パン粉				
	マカロニサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	きゅうり	マカロニ　さとう	卵不使用マヨネーズ			
	なめこ汁	みそ		にんじん	なめこ　大根 ねぎ	じゃがいも				
23 (火)	黒糖コッペパン　牛乳		牛乳			黒糖パン		骨のもとになるカルシウムは、骨の中にため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。	エ 602 た 24.0 脂 23.2 塩 2.8	エ 806 た 30.9 脂 28.4 塩 3.8
	オムレツ	たまご				さとう				
	チキンとキャベツのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	米油			
	クリームスープパスタ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳　クリーム	にんじん　パセリ	玉ねぎ　えだまめ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油			
24 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		4月～5月はごぼうのおいしい季節です。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。	エ 619 た 23.6 脂 22.3 塩 2.6	エ 781 た 28.6 脂 26.4 塩 3.3
	さばの梅みそ焼き	さば　みそ			ねりうめ					
	五目きんぴら	さつまあげ　大豆	くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく てんさい糖	菜種油			
	生揚げのみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん 小松菜	白菜　もやし					
25 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん		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。	エ 607 た 27.9 脂 17.0 塩 2.2	エ 766 た 34.2 脂 19.8 塩 2.6
	宮古の真鱈フライ	たら				小麦粉　パン粉	米油			
	回鍋肉	ぶたにく		ピーマン	キャベツ　玉ねぎ	片栗粉	ごま油			
	あさり入りわかめスープ	あさり　とうふ	わかめ　寒天	にんじん	レタス　えのきたけ					
26 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		学校の給食には毎日牛乳がつきますね。それにはちゃんと理由があります。牛乳に含まれているカルシウムは、骨や歯のもとになる大切な栄養素です。成長期にはカルシウムを多くとることが必要なため、カルシウムの吸収率が高い牛乳を毎日飲みましょう。	エ 644 た 22.5 脂 20.0 塩 2.5	エ 826 た 27.4 脂 23.1 塩 3.1
	厚焼きたまご	たまご				さとう				
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	きゅうり　キャベツ　レモン	さとう	米油			
	ミートボールカレー	とうふ　とり肉 ぶた肉　レバー	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ　しょうが にんにく　りんご	じゃがいも　パン 粉　片栗粉	米油			
29 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は給食センターでシュウマイを手作りします。ホタテのうまみとれんこんのシャキシャキとした食感が味の決め手です。たくさん作るので朝から大忙しですが、おいしく食べてもらえるようにがんばって作るのでもりもり食べてくださいね。	エ 601 た 24.7 脂 21.1 塩 2.0	エ 755 た 30.0 脂 25.5 塩 2.2
	手作りシュウマイ	ぶた肉　とり肉 ほたて		玉ねぎ　干ししいたけ れんこん　しょうが グリーンピース	小麦粉　片栗粉	てんさい糖	ごま油			
	こんにゃくあえ	とり肉			きゅうり　もやし	こんにゃく さとう	ごま油			
	キムチスープ	ぶた肉　とうふ みそ	寒天	小松菜	キムチ　玉ねぎ 白菜　えのきたけ		菜種油			
30 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		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。	エ 619 た 26.7 脂 23.7 塩 3.0	エ 828 た 34.8 脂 29.4 塩 3.8
	とり肉と大豆のトマト煮込み	とり肉　大豆 みそ		ピーマン　トマト	なす　玉ねぎ にんにく	てんさい糖 パン粉	オリーブ油			
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ			
	かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン　豆乳 白いんげん豆		かぼちゃ	玉ねぎ　たもぎたけ	米粉　マカロニ	オリーブ油			
31 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		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食品です。箸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。	エ 631 た 24.1 脂 22.8 塩 2.5	エ 812 た 30.5 脂 28.4 塩 3.2
	さばのトマみそ煮	さば　みそ		トマト		さとう				
	ごま酢あえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ　もやし 枝豆	さとう	ごま			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	大根　ごぼう たけのこ　ねぎ 干ししいたけ	こんにゃく				

※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・みそなども一関市産です。

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