

こんだまびょう

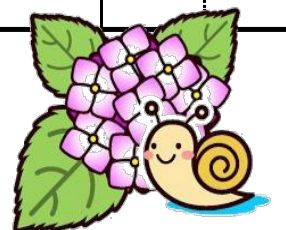


※献立は、都合によって変更になります。

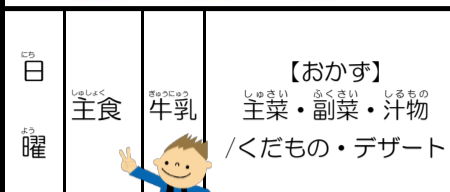
※○印は、一関産の食材を使用する予定です。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 塩相当量 (g)				
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			小学校	中学校				
日曜	主食 牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート											
1金	ごはん	焼肉丼 切干大根と茎わかめの はりはり漬け 春雨のスープ	豚もも肉 豚バラ肉(みそ) 茎わかめ 豆腐 卵	人参(にら) 人参 チンゲン菜 人参	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが りんご きゅうり 切干大根 たけのこ えのきだけ(ねぎ)	砂糖 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま しょうゆ 酢 しょうゆ 中華スープ トック 塩 コショウ	E:641 P:26.7 F:19.5 塩:2.6	E:793 P:31.5 F:22.0 塩:3.2				
よくかんで食べよう! かみかみWeek♪													
4月	ごはん	いかカツ胡麻フライ ごまじゃこ和え かぶと白菜のスープ	いか しらす干し ベーコン あさり	小松菜 人参 人参 かぶの葉	きゅうり 切干大根 玉ねぎ かぶ 白菜(ねぎ)	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ごま 中濃ソース 塩 ごま ごま油 しょうゆ しょうゆ コンソメ コショウ	E:649 P:27.2 F:18.9 塩:2.3	E:796 P:32.3 F:21.1 塩:2.6				
5火	結びパン	鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のアーモンド和え フロッコリーの豆乳スープ まんてん大豆	鶏肉 チーズ ベーコン 豆乳 大豆	ほうれん草 人参 フロッコリー 人参	にんにく レモン果汁 キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	砂糖 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖	アーモンド しょうゆ 油 コンソメ スープ トック 塩 コショウ 塩	E:620 P:31.0 F:25.2 塩:2.5	E:776 P:37.9 F:30.0 塩:3.2				
6水	ごはん	鮭のごま味噌焼き すき昆布の炒め煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	鮭(みそ) 油揚げ 凍り豆腐 すき昆布 豆腐(みそ)	人参 人参	大豆もやし 大根(ねぎ) しめじ	砂糖 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま しょうゆ みりん 酒 油 しょうゆ 醤油 みりん だし しょうゆ かつおだし しょうゆ しょうゆ だし 煮干しだし	E:626 P:27.4 F:16.6 塩:2.2	E:776 P:33.2 F:18.6 塩:2.6				
7木	ごはん	根菜入りメンチカツ かみかみサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆粉 さきいか 生揚げ(みそ)	人参 人参	れんこん 玉ねぎ ごぼう きゅうり 切干大根 キャベツ(にら) えのきだけ	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 中濃ソース 塩 ごま ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ だし 煮干しだし	E:685 P:24.8 F:20.9 塩:2.5	E:841 P:29.4 F:23.4 塩:2.9				
8金	ごはん	いわしのおろし煮 ごもくめ豆 わかたけ汁 メロン(中のみ)	みそ さつま揚げ(大豆) 昆布 豆腐 鶏肉 わかめ	人参 人参 小松菜	大根 ごぼう 干し椎茸 たけのこ えのきだけ メロン	砂糖 かつお粉 こんにやく 砂糖	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 醤油 だし しょうゆ かつおだし しょうゆ しょうゆ だし	E:597 P:27.0 F:14.2 塩:2.2	E:759 P:32.3 F:15.7 塩:2.6				
11月	減量 ごはん	さわらのみそだれかけ れんこんとツナサラダ せんべい汁 元気ヨーグルト	さわら(みそ) まぐろフレーク 豚肉 ヨーグルト	小松菜 人参 人参	しょうが キャベツ レンコン コーン 白菜(ねぎ) ごぼう 干し椎茸 にんにく	砂糖 ざらめ かつお粉 せんべい	しょうゆ 酒 ごまドレッシング 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	E:671 P:28.9 F:18.7 塩:2.0	E:822 P:34.2 F:21.2 塩:2.1				
12火	背割り コッパン	スパゲッティナポリタン ポパイサラダ 洋風卵スープ さくらんぼひとくちゼリー(小のみ)	ベーコン チーズ ベーコン 鶏肉 大豆粉 寒天	人参 ピーマン トマト ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン たけのこ 白菜(ねぎ) 玉ねぎ 干し椎茸 さくらんぼ果汁 りんご果汁	砂糖 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 水あめ	油 バター 油 油 油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 コショウ 和風ドレッシング しょうゆ コンソメ 塩 みりん コショウ	E:619 P:27.9 F:21.5 塩:3.5	E:752 P:33.6 F:25.0 塩:4.3			
13水	ごはん	かつおとコーンの揚げ煮 キャベツのごま酢和え もやしのみそ汁	かつお わかめ 豆腐(みそ) 油揚げ	人参 人参	コーン しょうが キャベツ きゅうり 大根 もやし(ねぎ) えのきだけ	じゃがいも かつお粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 しょうゆ 酒 みりん ごま しょうゆ 酢 煮干しだし	E:659 P:27.6 F:16.9 塩:2.5	E:808 P:32.9 F:18.5 塩:2.9				
14木	ごはん	麻婆大根 豆もやしのナムル 磯の香りスープ さくらんぼひとくちゼリー(中のみ)	豚肉(みそ) 寒天	にら 人参 小松菜 人参	大根(ねぎ) 干し椎茸 しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり 白菜(ねぎ)	かつお粉 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	油 しょうゆ みりん 中華 スープストック 豆 ごま ごま油 しょうゆ 酢 しょうゆ 煮干しだし みりん 酒 塩	E:596 P:27.8 F:15.8 塩:2.1	E:749 P:32.6 F:17.3 塩:2.4				

6月の
地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「豆腐」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「トマト」「にら」「ねぎ」「キャベツ」「玉ねぎ」「ピーマン」



食育月間



体内でのおもなはたらきによる食品の分類

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		調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)
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		
							小学校 中学校

サッカーワールドカップ開催! 開催国ロシアの料理「ボルシチ」 世界の料理を食べてみよう!

15日 金	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	卵 大豆粉 チーズ 大豆 青大豆	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ ピーズ トマト 人参 パセリ にんにく オレンジ	じゃがいも 砂糖	油 中濃ソース 塩 コショウ 青じそドレッシング グチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック 塩 コショウ	E:841 P:21.8 F:20.6 塩:1.6	E:841 P:25.4 F:23.4 塩:1.8
18日 月	さばの西京焼き ほうれん草のゆず香和え なめこ汁 メロン (小のみ)	さば (みそ) かつお節 豆腐 (みそ) 油揚げ	ほうれん草 小松菜 人参 大根 なめこ (ねぎ)	もやし (キャベツ) ゆず果汁 メロン	砂糖 じゃがいも	E:658 P:27.0 F:19.2 塩:1.8	×
19日 火	ウインナーのカレー炒め 海藻サラダ 野菜スープ	ウインナー きな粉 わかめ 昆布 寒天	ブロッコリー 人参 人参 小松菜 かぶの葉	にんにく キャベツ きゅうり コーン 白菜 かぶ セロリ	じゃがいも 砂糖 ごま	E:570 P:23.1 F:23.2 塩:3.0	×
20日 水	たららの和風あんかけ ひじきの炒り煮 たけのこのみそ汁 お魚ふりかけ	たら 油揚げ (大豆) 豚肉 豆腐 (みそ)	パプリカ 人参 インゲン (キャベツ) 人参 (こら) (白菜) たけのこ 曲がりねぎ	えのきだけ 干し椎茸 じゃがいも	砂糖 かたくり粉 ごま	E:609 P:28.7 F:14.5 塩:2.4	E:752 P:33.7 F:15.9 塩:2.7
21日 木	鶏肉の照り焼き 干草和え みそけんちん パナナ	鶏肉 たまご 豆腐 (みそ) 油揚げ	ほうれん草 人参 人参	しょうが もやし 大根 ごぼう しめじ 曲がりねぎ パナナ レモン果汁	砂糖 かたくり粉 ごま 油	E:648 P:27.4 F:16.0 塩:2.1	E:788 P:32.5 F:17.7 塩:2.5
22日 金	パンフキンアンサンブルエッグ シーフードカレー カリポリ和え オレンジ	卵 鶏肉 いか ホタテ あさり 大豆 青大豆	かぼちゃ 人参	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが なだめめ しそ オレンジ	かたくり粉 砂糖 じゃがいも ごま	E:705 P:31.4 F:19.3 塩:3.1	E:879 P:37.6 F:21.9 塩:3.6

サッカーワールドカップ! 今日、日本 VS セネガル 今日のは給食には、セネガルの料理「ヤッサブレ」 世界の料理を味わってみよう!

25日 月	ヤッサブレ (セネガル料理) 大根サラダ チンゲン菜のスープ パナナ	鶏肉 しらす干し わかめ 昆布 寒天	玉ねぎ にんにく レモン果汁 大根 きゅうり コーン 白菜 もやし たけのこ (ねぎ) えのき たけのこ きくらげ パナナ レモン果汁	りんご酢 マスタード コンソメ コショウ 塩 カイエンペッパー パンパンジードレッシング 塩 しょうゆ 中華スープ ストック 塩 コショウ	E:679 P:29.9 F:19.5 塩:2.0	E:825 P:35.5 F:21.9 塩:3.6	
26日 火	マカロニグラタン イタリアンサラダ トマトスープ ブルーベリージャム	鶏肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー ア スパラガス 人参 トマト インゲン 人参	玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	シチューフレック コショウ イタリアンドレッシング グチャップ スープストック コンソメ コショウ	E:590 P:28.3 F:18.9 塩:2.7	×
27日 水	ししゃもの南蛮漬け たけのこの炊き合わせ ひきなのみそ汁	ししゃも 鶏肉 (凍り豆腐) 豆腐 (みそ) 油揚げ	人参 ビーマン 玉ねぎ 人参 きぬさや たけのこ 干し椎茸 人参 (大根) えのきだけ (ねぎ)	かたくり粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	E:642 P:30.9 F:18.2 塩:2.3	E:806 P:40.2 F:21.2 塩:2.8	
28日 木	厚焼き卵のあんかけ ごま和え 肉じゃが	卵 豆腐 青大豆	小松菜 人参 人参	ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 かたくり粉 ごま 油	E:676 P:25.4 F:18.3 塩:2.3	E:836 P:29.9 F:20.4 塩:2.5
29日 金	春巻き チキン中華サラダ かぶとえびの中華スープ アーモンドカル	豚肉 鶏ささみ肉 豆腐 えび	人参 小松菜 人参 かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 しょうが もやし きゅうり コーン かぶ えのきだけ (ねぎ)	小麦粉 砂糖 かたくり粉 米粉 水あめ ごま 油	E:642 P:25.9 F:19.7 塩:1.9	E:783 P:30.1 F:22.0 塩:2.3



※ 5月1日(火)、7日(月)、18日(金)、24(木)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、すべて不検出でした。詳しい結果は、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。
※ 5月の食材産地につきましては、6月の食育だよりに掲載いたしますので、そちらでご確認くださいませようお願いします。

