5月 こんだてひょう

一関市真滝学校給食センター

○印のものは、一関産を使う予定です。

※献立は、都合によって変更する場合があります。

NO.1

日	献立名	給食なし	食品名 赤の食品 血や肉になる 第1群	赤の食品 血や肉になる 第2群	みどりの食品 体の調子をよくする 第3群	みどりの食品 体の調子をよくする 第4群	きいろの食品 熱や力になる 第5群	きいろの食品 熱や力になる 第6群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー(Kcal) 小	エネルギー(Kcal) 中	たんぱく質(g) 小	たんぱく質(g) 中	脂質(g) 小	脂質(g) 中	塩分(g) 小	塩分(g) 中
6 木	麦ごはん 牛乳	一関小、滝沢小、弥栄小、舞川小、一関東中、舞川中		牛乳			(米) 麦 強化米			今日の主菜の「いちのせきハラミ焼き」とは、一関市の室根町のご当地B級グルメです。鶏肉のハラミ（腹膜）を、玉ねぎなどと一緒に炒めた料理です。よくかんで食べましょう。	652		24.1		18.6		2.6	
	いちのせきハラミ焼き		ハラミ（鶏肉） みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 油 白ごま	酒 しょうゆ こしょう 塩麹 桑の葉パウダー 鶏だし 一味唐辛子									
	キャベツのおかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ みりん		—		—		—		—	
	いわしのつみれ汁		豆腐 みそ いわし たら		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも 砂糖 片栗粉		酒 しょうゆ かつおだし 塩									
7 金	ごはん 牛乳			牛乳			(米)			サバには、脳の働きを良くする栄養がたくさん含まれています。また、よくかんで食べると頭の血の流れが良くなるので、頭の働きが良くなります。今日の給食も、よくかんで、しっかり食べましょう。	666		25.3		22.1		1.9	
	さばの塩焼き		さば						塩									
	わかめのレモン酢和え			わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖		レモン果汁 しょうゆ		836		30.7		26		2.3	
	キムチ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん にら	玉ねぎ えのき茸 白菜 大根 にんにく 生姜 ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 煮干しだし 塩 唐辛子									
	オレンジ					オレンジ												
10 月	ごはん 牛乳			牛乳			(米)			温かい時期も暑い時期も、いろいろな食中毒が発生しています。体調が良くない時は、給食当番を交代してもらいましょう。 また、給食を準備する前や食べる前には、手をきれいに洗いましょう。	630		26.6		16.8		1.8	
	ｾﾙﾌ鶏ごぼうご飯の具		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆 切り干し大根		油	しょうゆ みりん 酒									
	ツナサラダ		大豆 まぐろフレーク		にんじん	玉ねぎ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		798		32.9		19.8		2.3	
	えのき茸のみそ汁		豆腐 みそ			えのき茸 キャベツ 大根 ねぎ			煮干しだし									
11 火	丸パン 牛乳			牛乳			パン			シチューに入っている「かぶ」には、でんぷんを消化する酵素がたくさん含まれています。1月7日に食べるとよい「七草がゆ」の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」ですが、『すずな』が『かぶ』のことです。	601		23.5		25		2.7	
	キャベツメンチカツ		鶏肉 豚肉 卵	牛乳		キャベツ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 しょうゆ									
	ポパイサラダ				ほうれん草	キャベツ とうもろこし		油	レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう		767		29.3		28.8		3.6	
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ かぶ しめじ			白ワイン スープストック シチューの素 ベシャメルソース									
12 水	ごはん ジョア（プレーン）			ジョア			(米)			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。しっかり食べて元気な体を作りましょう。	636		25.7		14.4		1.8	
	さんまのおかか煮		さんま かつお節			生姜	砂糖		しょうゆ 塩 酢									
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	じゃが芋 つきこんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		785		29.6		16.6		2.3	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	昆布	にんじん	大根 しめじ ねぎ	こんにゃく	ごま油	かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩									
	オレンジ					オレンジ												
13 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			(米) 麦 強化米			色の濃い野菜には「にんじん」などがあり、皮ふや粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には「玉ねぎ」などがあり、ストレスに負けない体を作ります。しっかり食べましょう。	663		23.6		19.4		1.9	
	焼き餃子（2個ずつ）		豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが		油	しょうゆ みりん 塩									
	春雨と野菜の中華和え				小松菜 にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		820		28.4		21.7		2.5	
	八宝菜汁		豚肉 うずら卵 いか		にんじん	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 生姜	片栗粉	油 ごま油	酒 中華スープストック しょうゆ こしょう									
14 金	ごはん 牛乳			牛乳			(米)			給食のドライカレーには、豚肉や野菜の他に、大豆とおからが入っています。「おから」は、大豆から豆乳を絞った後の物なので、体の掃除をしてくれる「食物せんい」がたくさん含まれています。しっかり食べて午後の授業も頑張りましょう。	642		25.7		17.7		2	
	ドライカレー		大豆 おから 豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく		油	酒 赤ワイン コンソメ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう									
	グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		809		31.6		20.7		2.6	
	卵スープ		卵 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 えのき茸 ねぎ	片栗粉		鶏だし 中華スープストック 酒 しょうゆ									
17 月	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中		牛乳			(米)			豚肉には、糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1がたくさん含まれています。糖質をたくさんエネルギーに変えて、今日も元気に頑張りましょう。	619		25.6		16.9		1.8	
	豚キムチ丼の具		豚肉			玉ねぎ キャベツ 生姜	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒									
	菜の花の和え物		卵		菜の花 にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ めんつゆ みりん		—		—		—		—	
	筍のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たけのこ	じゃが芋		かつおだし									
18 火	テーブルロール 牛乳	舞川中		牛乳			パン			今日のスープには、きのこや野菜がたっぷり入っています。白菜に時々見られる黒い点々は、白菜が育つ時にストレスがかかると現れるもので、ポリフェノールの一種なので体に良い成分です。	640		26.7		28.3		3.1	
	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾄﾏﾄｿｰｽがけ		豆腐 鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく	パン粉 砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 塩 ケチャップ									
	ジャーマンポテト		ベーコン			玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	油	コンソメ 塩 こしょう		853		33.7		35.8		3.9	
	きのことマロニーのスープ		鶏肉		にんじん	大根 白菜 しめじ えのき茸	マロニー		中華スープストック しょうゆ こしょう									
19 水	ごはん 牛乳	南小、舞川小		牛乳			(米)			今日の給食の鮭は、三陸で養殖された高級な「銀鮭」です。主な産地は、宮城県の志津川・女川・石巻です。いつも給食で使っている普通の鮭の2倍のお値段です。鮭には、体を作るたんぱく質が豊富です。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	631		28.3		15.4		1.8	
	鮭の南部焼き		鮭			生姜		ごま	しょうゆ みりん 酒									
	ひじきの炒り煮		油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆 干し椎茸	糸こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		788		34.4		17.8		2.4	
	キャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸			煮干しだし									
	オレンジ					オレンジ												

給食なしの日については、献立表作成時のものです。変更 内容については各学校へ確認をお願いいたします。

※献立は、都合によって変更する場合があります。