



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						調味料	ひとくちメモ	小					
			赤の食品 血や肉になる		みどりの食品 体の調子をよくする		きいろの食品 熱や力になる				中					
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
2月	ごはん 牛乳	弥栄小、舞川小なし	牛乳						米			勉強にスポーツに忙しい季節です。栄養バランスの良い食事と体調を整えましょう。特に朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整い、1日を元気に過ごすことができます。	630	25.5	16.7	2.0
	炒め鶏ごぼうご飯の具		鶏肉 油揚げ	にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆 切干大根		油	しょうゆ みりん 酒								
	シャキシャキサラダ		まぐろフレーク		きゅうり	じゃが芋	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう								
	わかめ汁		豆腐 (味噌)	わかめ	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ (ねぎ)		煮干しだし								
6金	ごはん 牛乳	一関小、南小、弥栄小、舞川小、舞川中なし	牛乳						米			温かい時期も寒い時期も、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。	606	25.7	18.6	1.8
	ホキの味噌マヨネーズ焼き		ホキ (味噌)	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう 白ワイン								
	千草和え		油揚げ	にんじん ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ めんつゆ みりん								
	なめこスープ		たまご かまぼこ (卵なし)	にんじん チンゲンサイ	なめこ えのきだけ (ねぎ)	片栗粉	ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩								
9月	ごはん 牛乳		牛乳						米			ワントンスープには、白菜や玉ねぎなどの野菜がたくさん入っています。野菜は、体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。たくさん食べて健康な体を作りましょう。	629	24.8	16.2	2.4
	豚キムチ丼の具				玉ねぎ キャベツ 生姜	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒								
	なばなの和え物		たまご	なばな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ めんつゆ みりん								
	味噌ワントンスープ		豚肉 (味噌)	にんじん	玉ねぎ 生姜 (白菜) 干し椎茸 (ねぎ)	小麦粉		中華スープストック しょうゆ 酒								
10火	テーブルロール 牛乳		牛乳						パン			カルシウムは、ほねや歯をつくる成分になったり、体のさまざまな機能を調整するなどの働きがあります。カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、小松菜などがあります。いろいろな食品からカルシウムをとりましょう。	657	23.7	28.8	2.8
	スパイシーチキン		鶏肉				砂糖	クチャップ 中濃ソース カラー粉 塩 こしょう								
	ごぼうサラダ		大豆	にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし	砂糖	マヨネーズ (卵なし)	しょうゆ 塩 こしょう								
	ポトフ		ウインナー	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		コンソメ 塩 こしょう								
	(一関小のみ) りんごゼリー				りんご	砂糖										
11水	ごはん 牛乳		牛乳						米			色の濃い野菜にはにんじん・トマト・かぼちゃなどがあり、皮ふや粘膜を丈夫にします。色のうすい野菜には玉ねぎ・キャベツ・きゅうりなどがあり、ストレスに負けない体を作ります。	689	25.8	21.3	2.0
	赤魚の竜田揚げ		赤魚		生姜	片栗粉	油	しょうゆ 酒								
	豚肉と厚揚げの味噌炒め		豚肉 厚揚げ (味噌)	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 中華スープストック								
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	にんじん チンゲンサイ	もやし えのきだけ (ねぎ)		ごま油	しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう								
(南小・滝小・弥小・舞小・東中・舞中のみ) りんごゼリー			りんご	砂糖												
12木	麦ごはん 牛乳		牛乳						米 麦 強化米			汁物が入っている食缶は、斜めに傾けるとフタに付いている水分がこぼれて、廊下や階段を汚すことがあります。食缶は斜めにしないように運びましょう。	675	29.6	19.9	2.2
	いわしの梅煮		いわし		梅		砂糖 片栗粉	しょうゆ みりん								
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	つきこんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん								
	キャベツの味噌汁		厚揚げ (味噌)	にんじん 小松菜	キャベツ (ねぎ)			煮干しだし								
13金	ごはん 牛乳		牛乳						米			今日の給食は、ポークカレーです。豚肉には、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。しっかり食べて今月も元気に頑張りましょう。	688	23.1	20.8	1.8
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草		片栗粉	油	塩								
	かりぼり和え				きゅうり 枝豆 キャベツ 大根 なす れんこん 生姜 しそ		ごま	しょうゆ 砂糖 塩 梅酢								
	ポークカレー		豚肉	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ りんごピューレ	じゃが芋	油	こしょう カラーフレーク 中濃ソース スープストック								
16月	ごはん 牛乳	一関東中、舞川中なし	牛乳						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。目に見える料理だけでなく、春雨、かまぼこ、片栗粉など多くの食べ物に使われています。	709	24.4	22.3	2.0
	鶏肉のから揚げ		鶏肉		にんにく 生姜	片栗粉	油	しょうゆ 酒								
	切干大根とすき昆布の炒め煮		油揚げ	昆布	にんじん 大根 ごぼう しらたき しいたけ 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん								
	玉ねぎの味噌汁		高野豆腐 (味噌)	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		煮干しだし								
(南小・舞川小のみ) みしょうかん			みしょうかん													
17火	丸パン 牛乳		牛乳						パン			ピーマンは、苦手な野菜の上位に入っていますが、最近では好きな人も増えているようです。ピーマンのビタミンCは、熱に強いのが特徴です。しっかり食べて元気な体を作りましょう。	600	24.1	25.5	3.1
	豆腐ハバ -グ 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								
	ABCスープ			にんじん ピーマン フロccoli	キャベツ しめじ	マカロニ		コンソメ しょうゆ こしょう								
18水	ごはん 牛乳	南小、舞川小なし	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、よくかんで食べましょう。	668	24.7	23.6	2.0
	鯖の南部焼き		鯖		生姜		ごま	しょうゆ みりん 酒								
	おかか和え		かつお節	にんじん 小松菜	切干大根	砂糖		しょうゆ みりん 酢 塩								
	味噌けんちん汁		豆腐 油揚げ (味噌)	にんじん	大根 (しいたけ) (ねぎ)	じゃが芋		煮干しだし								
(一関小・滝小・弥小・東中・舞川中のみ) みしょうかん			みしょうかん													

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。