令和5年

5月 こんだてよていひょう

一関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※○印のものは、一関産を使う予定です。	食品名 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーのもとになる 5群	6群	調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal) 炭水化物(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			5月5日は「端午の節句」です。男の子が、丈夫で元気に成長することを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったり、かしわもちを食べてお祝いします。給食でも、みなさんの健康を願ってかしわもちをつけました。おいしくいただきましょう。	626 kcal 26.5 g 16.7 g 2.2 g	773 kcal 32.1 % 19.3 % 2.8 g
	さわらの梅味噌焼き	さわら 味噌			梅	砂糖		みりん 酒			
	千草和え	油揚げ		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし		ごま	しょうゆ みりん めんつゆ			
	若竹汁	なると 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ えのきだけ			しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	かしわもち					米粉 小豆 砂糖 片栗粉	油	塩			
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			勉強にスポーツに忙しい季節になります。栄養バランスの良い食事で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。	620 kcal 24.2 g 17.6 g 2.0 g	755 kcal 28.1 % 19.1 % 2.2 g
	きんぴら肉団子	鶏肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	片栗粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢 みりん 塩			
	わかめのレモン酢和え	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		しょうゆ レモン汁			
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん にら	玉ねぎ えのきだけ 白菜 大根 にんにく 生姜 ねぎ		ごま油	しょうゆ 酒 唐辛子 煮干しだし			
	オレンジ(一関小のみ)				オレンジ						
9 火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			チリコンカンとはアメリカでよく食べられている料理のひとつです。豆やひき肉、玉ねぎなどの野菜を炒め、ケチャップなどを加えて煮込みます。大豆は、体をつくるたんぱく質が豊富に含まれる他にカルシウムや鉄分も多く含まれます。	593 kcal 27.4 % 24.2 % 2.8 g	795 kcal 34.7 % 31.2 % 3.6 g
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう ワイン			
	チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 赤ワイン こしょう スープストック			
	ABCスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		コンソメ 塩 しょうゆ			
	オレンジ(南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、東中、舞川中のみ)				オレンジ						
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。だしのうま味は和食の基本になります。給食のみそ汁は煮干しからだしをとっています。香りやうま味を感じながら食べてみましょう。	616 kcal 21.7 % 22.4 % 1.6 g	786 kcal 26.8 % 27.0 % 2.2 g
	さんまの竜田揚げ	さんま				片栗粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 唐辛子			
	つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆		ごま	しょうゆ			
	わかめ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ			煮干しだし 塩			
11 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			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。	607 kcal 24.5 % 20.2 % 1.8 g	807 kcal 31.1 % 25.5 % 2.5 g
	野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖		しょうゆ 塩 みりん			
	ひじきの中華和え	ハム	ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ			
	八宝菜汁	豚肉 うずらの卵 いか		にんじん	白菜 玉ねぎ 生姜 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ こしょう 酒 スープストック			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			ごぼうは薬草として中国から伝わり、その後に食用として栽培されるようになりました。「ごぼう抜き」という言葉があるように、太くて長い根を一気に引き抜いて収穫します。	611 kcal 26.9 % 19.2 % 1.9 g	773 kcal 32.5 % 22.5 % 2.5 g
	ぶりの照り焼き	ぶり			生姜			しょうゆ 酒 みりん			
	カレーきんぴら	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	ごぼう 切干大根	白滝 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん カレー粉			
	なめこ汁	豆腐 みそ		小松菜	なめこ 大根 ねぎ 玉ねぎ			煮干しだし 塩			
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の主菜は「いちのせきハラミ焼き」です。一関市の室根町のご当地B級グルメです。歯ごたえのある食感とうまみたっぷりの鶏肉ハラミを野菜と一緒に炒めた料理です。	652 kcal 22.0 % 20.0 % 2.9 g	kcal % % g
	一関ハラミ焼き	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 麩	油 ごま油 ごま	しょうゆ 桑の葉 こしょう 塩麹 鶏だし 唐辛子			
	大根の梅和え	かつお節	わかめ	にんじん	大根 きゅうり 梅			しょうゆ みりん			
	味噌ワンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	白菜 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜	ワンタン 砂糖		しょうゆ 酒 スープストック			
16 火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			ブロッコリーは、のどの粘膜を丈夫にするビタミンAがたくさん含まれている緑黄色野菜です。気温の差が激しいと体調を崩しやすくなるので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	592 kcal 24.7 % 23.0 % 2.4 g	786 kcal 33.2 % 29.3 % 3.2 g
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖		塩 こしょう カレー粉 ソース ケチャップ			
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃが芋		コンソメ しょうゆ こしょう			
	バナナ(一関小のみ)				バナナ						
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			めかぶは、わかめの根本の部分で、わかめの芽と言われています。ぬるぬるした食感が特徴です。おなかの掃除をする、食物せんいが多く含まれています。	620 kcal 25.2 % 20.5 % 1.7 g	785 kcal 31.5 % 24.5 % 2.2 g
	セルフ鶏ごぼうごはんの具	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 酒 みりん			
	シャキシャキサラダ	まぐろフレーク		にんじん	きゅうり	じゃが芋	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう			
	めかぶスープ	豆腐 みそ	めかぶ	にんじん チンゲンサイ	大根 えのきだけ ねぎ			煮干しだし 塩			
18 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日の汁物は、青森県の郷土料理「せんべい汁」です。かやきせんべいという、煮込んでも溶けにくい汁物用のせんべいを使用しています。	597 kcal 23.7 % 16.5 % 1.8 g	768 kcal 28.8 % 19.3 % 2.2 g
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉 片栗粉	油	塩			
	キャベツのごま酢和え	ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ えのきだけ	せんべい		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし			

※献立は都合により変更する場合があります。

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