令和5年

5月 こんだてよていひょう

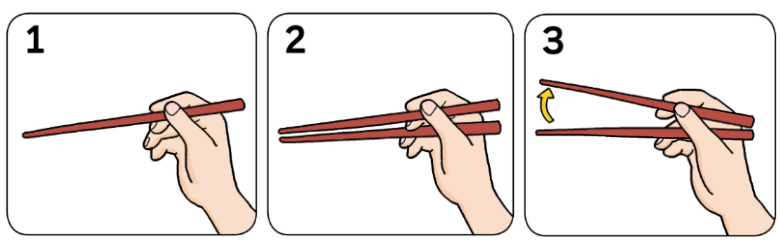
一関市立真滝学校給食センター

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 たんぱく質	2群 ミネラル	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	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
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか？イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばしていますか。足は、床についているでしょうか。ひじをついている人はいませんか。よい姿勢で食べることは食事のマナーの基本になります。チェックしてみましょう。	641 kcal 28.4 % 15.8 % 1.7 g	797 kcal 34.7 % 18.3 % 2.3 g
	ほっけの照り焼き	ほっけ			生姜			しょうゆ 酒 みりん			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	しらたき 白滝 じゃが芋 いもさとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 めんつゆ			
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ えのきだけ			煮干しだし 塩			
	バナナ（南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、東中、舞川中のみ）				バナナ						
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた、韓国料理のひとつです。ヤンニョムとは、コチジャンや唐辛子を使った合わせ調味料のことです。	645 kcal 25.5 % 22.6 % 2.2 g	836 kcal 32.6 % 28.7 % 3.0 g
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 ケチャップ コチジャン			
	炒めビビンバ	豚肉 卵		にんじん ほうれん草	もやし しいたけ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン			
	春雨スープ	豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ	春雨		しょうゆ こしょう 塩 スープストック			
23 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			気温や湿度が高くなると、いろいろな菌が増えやすくなります。食べる前や、トイレに行った後にはせっけんを使って、手をきれいに洗いましょう。手をふくためのハンカチも毎日わすれないように気をつけましょう。	593 kcal 22.8 % 22.3 % 2.4 g	780 kcal 29.1 % 27.3 % 3.2 g
	白身魚フライ	ホキ				小麦粉 片栗粉	あぶら 油	塩			
	ごぼうと大豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根	砂糖	マヨネーズ（卵なし）ごま	しょうゆ 塩 こしょう			
	きのことマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	白菜 えのきだけ しめじ 大根	マロニー		しょうゆ こしょう スープストック			
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のサラダに入っている米麺は、一関のお米を使って作られています。小麦粉を使った麺に比べて、白く透き通っていて、つるつるしているのが特徴です。味わっていただきましょう。	637 kcal 27.1 % 24.3 % 1.6 g	811 kcal 33.5 % 29.3 % 2.2 g
	豚肉のごま焼き	豚肉 おから 卵 みそ			玉ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ			
	米麺のサラダ	まぐろフレーク		にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米麺	マヨネーズ（卵なし）	塩 こしょう			
	味噌けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう しいたけ ねぎ			酒 塩 煮干しだし			
25 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			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、頭の働きもよくなります。今日の給食も、よくかんで食べましょう。	651 kcal 28.9 % 25.4 % 1.6 g	844 kcal 35.8 % 30.5 % 2.3 g
	鯖のレモン生姜煮	鯖			生姜			しょうゆ みりん 酒 レモン果汁			
	五目豆	鶏肉 大豆 高野豆腐		にんじん	枝豆 ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん			
	ふのり汁	豆腐 油揚げ みそ	ふのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ			煮干しだし 塩			
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			人気メニューのカレーに入っているのは、じゃがいも70kg、玉ねぎ80kg、にんじん12kg、ピーマン10kgになります。今日も残さず、おいしくいただきましょう。	630 kcal 24.9 % 19.5 % 1.5 g	811 kcal 32.0 % 23.9 % 1.9 g
	だし巻き卵	卵				砂糖 片栗粉	あぶら 油	めんつゆ 酢 塩			
	コールスローサラダ	ハム		にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	あぶら 油	酢 塩 こしょう			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら 油	カレーフレーク こしょう			
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			納豆は、体によいパワーをたくさん持った食材のひとつです。食物せんいが多く含まれ、便秘予防や、血液をサラサラにしたり、細胞の働きを活発にする効果もあります。	595 kcal 26.4 % 19.4 % 2.3 g	750 kcal 32.5 % 22.9 % 2.6 g
	ホキの味噌マヨネーズ焼き	ホキ みそ		にんじん パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ（卵なし）	白ワイン 塩 こしょう			
	納豆和え	納豆	チーズ	にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ			しょうゆ めんつゆ			
	なめこスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ	なめこ 玉ねぎ ねぎ	片栗粉	ごま油	しょうゆ 酒 スープストック			
30 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			みなさんは、朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけて、1日を気持ちよくスタートさせましょう。	602 kcal 24.8 % 27.1 % 2.9 g	796 kcal 31.7 % 33.3 % 3.7 g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			しょうゆ 白ワイン こしょう			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ（卵なし）	酢 塩 こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう			
	いちごジャム				いちご	砂糖					
31 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			じゃが芋には、エネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれますが、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つくります。	608 kcal 25.6 % 17.1 % 1.8 g	747 kcal 29.6 % 19.1 % 2.1 g
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖 片栗粉		しょうゆ 塩			
	さやいんげんのピリ辛炒め	豚肉		にんじん	いんげん ごぼう れんこん	白滝 砂糖	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋		煮干しだし 塩			

※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。

やってみよう！ 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ちましょう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指の間に通します。

中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かします。

＝ 4月の食材産地 ＝

- ねぎ（岩手、千葉、茨城）・にんじん（一関、岩手）・キャベツ（岩手、神奈川、千葉）・きゅうり（一関）
- 大根（一関）・ごぼう（青森）・にら（茨城）・白菜（茨城）・玉ねぎ（北海道）・しいたけ（一関）
- なめこ（一関）・小松菜（一関）・しめじ（長野）・ほうれん草（一関）・えのき茸（長野）
- じゃがいも（北海道）・ピーマン（高知）・もやし（福島）・オレンジ（アメリカ）・でこぽん（熊本）
- 大豆水煮（国産）・たけのこ水煮（国産）・冷凍コーン（国産）・切干大根（国産）・干し椎茸（国産）
- 冷凍グリンピース（アメリカ）・冷凍ブロッコリー（エクアドル）・冷凍むき枝豆（インドネシア）
- おろしにんにく（国産）・おろし生姜（国産）・わかめ（国産）・めかぶ（国産）・さば（ノルウェー）
- 鮭（ロシア）・赤魚（アラスカ）・ほっけ（アラスカ）・ししゃも（アイスランド）・いわし（日本）
- いか（ペルー）・かつお（国産）・かつおだし（鹿児島）・煮干（千葉）・液冷凍卵（岩手）・豚肉（岩手）
- フランクフルト（国産）・ベーコン（デンマーク）・鶏肉（一関・岩手）・豆腐（国産）・油揚げ（国産）
- マカロニ（カナダ）・こんにゃく（群馬）・しらたき（群馬）・みそ（一関・国産）・つきこん（群馬）