

# 5月 こんだてよていひょう



日 (曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)			
		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				たんぱく質	脂質	小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			炭水化物	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	
20月	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか。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と食べて、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。	617 kcal	778 kcal		
	ホキのみそマヨネーズ焼き	ホキ	みそ	にんじん	パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ (卵なし)		27.9 g	34.1 g		
	肉じゃが	豚肉		にんじん		玉ねぎ	グリーンピース	じゃが芋	白滝	17.7 g	20.9 g		
	なめこ汁	豆腐	油揚げ	みそ	小松菜	にんじん	なめこ	大根	ねぎ	1.8 g	2.3 g		
	オレンジ (一関小のみ)						オレンジ						
21火	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			いちご	パン	砂糖	今日のシチューには、南部一郎かぼちゃのピューレが入っています。南部一郎かぼちゃですが、今ではほとんどこぼられていない日本の伝統的なかぼちゃになります。	648 kcal	847 kcal		
	スパイシーチキン	鶏肉				にんにく	砂糖			27.4 g	35.6 g		
	コールスローサラダ			ほうれん草		キャベツ	大根	きゅうり	酢	26.5 g	33.7 g		
	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	パセリ	玉ねぎ	しめじ	いんげん	あぶら油	2.7 g	3.6 g		
22水	ごはん 牛乳		牛乳			米			めかぶは、わかめの根本の部分で、わかめの身とされています。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。	656 kcal	855 kcal		
	棒餃子	豚肉	みそ	にら		キャベツ	ねぎ	にんにく	生薑	23.6 g	29.3 g		
	ビビンバ	豚肉	卵	ほうれん草	にんじん	もやし	椎茸	砂糖	ごま油	23.3 g	29.3 g		
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん		白菜	えのきだけ	ねぎ	かたくりこ片栗粉	1.9 g	2.5 g		
	オレンジ						オレンジ						
23木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦	強化米		サバ、サンマ、イワシ等に多く含まれる脂肪は、血液をサラサラにする効果や、脳の発育に必要な成分で、脳の働きを良くすると言われています。今日も、しっかりいただきます。ましよう。	663 kcal	853 kcal		
	鯖のレモン生姜煮	鯖				しょうが	生姜		しょうゆ	25.5 g	35.4 g		
	こもこめ五目豆	鶏肉	大豆	にんじん		枝豆	ごぼう	椎茸	こんにやく	25.5 g	30.6 g		
	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	玉ねぎ	ねぎ		1.6 g	2.1 g		
24金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の主菜は「一関ハラミ焼き」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。	602 kcal	765 kcal		
	一関ハラミ焼き	ハラミ	みそ	にんじん	ピーマン	玉ねぎ	にんにく	生姜	砂糖	22.8 g	27.7 g		
	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	16.9 g	19.7 g		
	味噌ワタンスープ	豚肉	みそ	にんじん		ほうれん草	しめじ	椎茸	もやし	2.9 g	3.5 g		
27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。	621 kcal	789 kcal		
	いわしの竜田揚げ	いわし				かたくりこ片栗粉	砂糖		あぶら油	25.2 g	31.3 g		
	納豆和え	納豆	チーズ	にんじん	ほうれん草	白菜	ねぎ		えのきだけ	18.8 g	22.2 g		
28火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			米	強化米		プロックリーは、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。しっかりと食べて元気な体をつくりましよう。	600 kcal	777 kcal		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				いよかん	量みかん	ゆず	砂糖	22.6 g	27.7 g		
	プロックリーとツナのサラダ	まぐろ	フレーク	にんじん		プロックリー	きゅうり	とうもろこし	砂糖	22.6 g	22.6 g		
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	パセリ	キャベツ	しめじ	じゃが芋		2.6 g	3.4 g		
29水	ごはん 牛乳		牛乳			米			梅と言えば、酸っぱい味が特徴ですが、梅には「クエン酸」が多く含まれています。クエン酸は、疲労回復や殺菌効果が期待できます。今日は、野菜と梅干しを混ぜて、和え物にしました。	620 kcal	779 kcal		
	みそカツ	豚肉	みそ			小麦粉	片栗粉		あぶら油	23.8 g	29.2 g		
	キャベツの梅和え	大豆	かつお節	にんじん		キャベツ	きゅうり	梅	砂糖	17.6 g	20.5 g		
	なめこ汁	豆腐	卵	みそ	チンゲン菜	にんじん	なめこ	ねぎ	えのきだけ	2.4 g	3.2 g		
30木	麦ごはん 牛乳		牛乳			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。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、小松菜などに多く含まれます。	600 kcal	772 kcal		
	ホッケの照り焼き	ほっけ				しょうが	生姜		しょうゆ	28.3 g	34.7 g		
	ひじきの炒め煮	豚肉	油揚げ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	いんげん	白滝	18.1 g	21.2 g		
	どさんこ汁	豚肉	豆腐	みそ	にんじん	玉ねぎ	もやし	にんにく	とうもろこし	2.0 g	2.8 g		
31金	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しよう。	629 kcal	798 kcal		
	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	砂糖	27.2 g	33.8 g		
	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	20.7 g	24.7 g		
ひきな汁	豆腐	高野豆腐	みそ	にんじん	だいこん	大根	ねぎ	えのきだけ	1.8 g	2.4 g			

※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。

- ＝ 4月の食材産地 ＝
- ・ねぎ (群馬、宮城) ・にんじん (一関、岩手) ・キャベツ (一関、愛知) ・きゅうり (宮城、高知) ・大根 (一関、千葉) ・ごぼう (青森) ・にら (一関、栃木) ・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、長野) ・ほうれん草 (一関) ・チンゲン菜 (一関) ・トマト (栃木) ・えのき草 (長野、宮城) ・じゃがいも (北海道)
  - ・ピーマン (沖縄) ・もやし (福島) ・オレンジ (アメリカ) ・でこぼん (熊本) ・バナナ (フィリピン) ・大豆水煮 (国産) ・たけのこ水煮 (国産) ・レンコン水煮 (国産) ・冷凍コーン (国産)
  - ・切干大根 (国産) ・干し椎茸 (国産) ・冷凍グリーンピース (アメリカ) ・冷凍プロックリー (エクアドル) ・冷凍凍き枝豆 (ベトナム) ・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) ・ひじき (国産) ・のり (国産) ・さば (ノルウェー) ・ホキ (ノルウェー) ・赤魚 (アラスカ) ・ほっけ (アラスカ) ・ちりめんじゃこ (インドネシア) (国産) ・かつおだし (鹿児島)
  - ・煮干 (千葉) ・液冷凍卵 (国産) ・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) ・ヨーグルト (岩手) ・豆腐 (国産) ・油揚げ (国産) ・米粉 (岩手)
  - ・マカロニ (カナダ) ・こんにやく (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関、国産) ・つきこん (群馬)