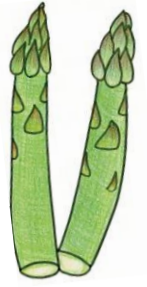


5月こんだてよていひょう



☆食事のマナーを考えよう！
☆朝ごはんを食べよう！

口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名	おもな材料とはたらきによる分類			調味料	ひとくちメモ			
	小学校 (499)	中学校		主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる					
1 (火)	エ	640 820	丸パン 主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	アスパラガス アスパラガスは春から初夏にかけてが旬です。5月はアスパラガスが何回か登場しますよ。
	た	24.0 30.0									
	脂	19.5 25.0									
	塩	2.4 2.9									
2 (水)	全校給食なし										
3 (木)	憲法記念日										
4 (金)	みどりの日										
7 (月)	エ	636 781	ごはん かつおとたけのこの甘辛だれ 梅和え 菜の花のすまし汁 かしわもち	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	かしわもち 端午の節句にかしわもちを食べるのは、日本独自の風習です。かしわの葉は、わかばが出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとし、縁起物とされています。
	た	25.4 30.9									
	脂	13.1 14.7									
	塩	2.1 2.5									
8 (火)	エ	592 742	むすびパン チキンナゲット (小：2個、中：3個) 野菜とウィンナーのソテー ほたて風味のコンソメスープ くだもの	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	かわちばんかん かわちばんかんは、さわやかな甘酸っぱさが特徴です。果汁が多く、ジュシーオレンジという別名もあります。
	た	25.4 31.8									
	脂	20.4 25.2									
	塩	3.6 4.6									
9 (水)	エ	730 905	ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ ポークカレー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	カレー 給食で大人気のカレー。月に1度は給食に登場します。
	た	25.8 30.8									
	脂	22.3 25.7									
	塩	3.6 4.5									
10 (木)	エ	595 747	麦ごはん さわらの照り焼き すき昆布の炒め煮 かぶのみそ汁	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	かぶ かぶは春と秋に旬があります。春のかぶはやわらかいという特徴があります。
	た	25.8 31.8									
	脂	16.6 18.9									
	塩	1.9 2.2									
11 (金)	エ	615 804	ごはん 肉団子 (小：2個、中：3個) 春雨サラダ わかめスープ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	春雨 春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどから取り出したでんぷんを原料に作られる乾燥食品です。
	た	21.9 28.1									
	脂	14.5 17.5									
	塩	1.7 2.1									
14 (月)	エ	605 758	ごはん 豚肉のしょうが炒め ごまじゃこ和え けんちん汁	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	ごまじゃこ和え 和えものに使用のしらす干しは、焼いてから冷やして使用しているので、少し香ばしさをを感じるかもしれません。
	た	24.6 30.0									
	脂	17.4 19.9									
	塩	1.9 2.6									
15 (火)	エ	598 741	丸パン オムレツのトマトソースかけ ポテトのマスタードサラダ ABCスープ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	ABCスープ 今日のスープには、アルファベットの形のマカロニを使用しています。あれ？アルファベット以外の形もあるかな？
	た	22.8 27.3									
	脂	22.7 26.8									
	塩	3.3 4.2									
16 (水)	エ	590 736	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 じゃがいも豆腐のみそ汁	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	ひじき ひじきはミネラルや食物繊維が豊富に含まれる日本の伝統的な食材です。
	た	26.5 32.4									
	脂	14.3 16.2									
	塩	1.8 2.1									
17 (木)	エ	650 782	麦ごはん 牛肉コロッケ チキンと豆のサラダ いかボールのすまし汁	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ質 脂質	しょうゆ みりん すしお こしょう	コロッケ コロッケは、西洋料理の「クロケット」を日本が真似したつくった料理といわれています。
	た	22.8 27.0									
	脂	18.5 19.6									
	塩	2.2 2.6									

※栄養価の表示について 《エ：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

給食なしの日

【永井小…2(水)、23(水)、28(月)】
【涌津小…2(水)、28(月)】
【油島小…2(水)、17(木)、21(月)】
【花泉小…2(水)、24(木)、28(月)】

【老松小…2(水)、17(木)、21(月)、23(水)】
【金沢小…2(水)、23(水)、28(月)】
【黄海小…2(水)、28(月)】

【花泉中…1(火)、2(水)、10(木)、14(月)】
【一関中…2(水)、10(木)～16(水)、30(水)】
【桜町中…2(水)、17(木)～22(火)】

