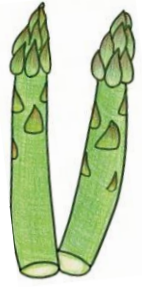




5月こんだてよていひょう



☆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 (49学年)	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	たんぱく質		炭水化物			脂質
18 (金)	エ	640 820	ごはん 主食	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	たんぱく質	炭水化物	脂質	にら にらの原産地は中国で3000年以上前から食用としていたといわれています。
	た	24.0 30.0		あじの香味焼き	あじ		しょうが にんにく			ごま油	さけ しょうゆ みりん	
	脂	19.5 25.0		もやしのカレーソテー	とり肉		にんじん ピーマン	だいずもやし きりほしだいこん	こんにやく	油	しょうゆ さけ しお カレーこ こしょう	
	塩	2.4 2.9		にらのみそ汁	生あげ みそ		にら	たまねぎ キャベツ えのきたけ			煮干しだし	
21 (月)	エ	621 801	ごはん	シュウマイ (小:2個、中:3個)	ふた肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ	油	しょうゆ しお	たけのこ たけのこは漢字で「筍」と書きます。「筍」の字は1旬(10日間)ほどで大きくなることから名付けられたといわれています。
	た	21.8 27.0		オイスター炒め	とり肉		さやえんどう にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	かたくりこ	油	オイスターソース しょうゆ 中華だし さけ しお こしょう	
	脂	19.3 23.9		中華スープ	とうふ ほたてかいばしら		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ ねぎ しょうが		ごま油	しょうゆ 中華だし しお こしょう	
	塩	1.7 2.1										
22 (火)	エ	611 741	食パン	チリコンカン	だいず ふた肉		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ しお こしょう	大豆 大豆は種皮の色によって黒大豆、黄大豆、青大豆などに分けられます。
	た	26.8 32.9		レモン和え	まぐろフレーク わかめ		こまつな	とうもろこし レモン果汁	じゃがいも さんおんとう		しょうゆ す	
	脂	21.9 26.1		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリーくき	キャベツ しめじ			しょうゆ コンソメ しお こしょう	
	塩	3.4 4.3										
23 (水)	エ	601 745	ごはん	ホキフライのレモンソースかけ	ホキ		パセリ	レモン果汁	パンこ こむぎこ さんおんとう	油	しょうゆ しお	たまねぎ たまねぎは、生で食べるとき、き切つて水にさらすと辛みがやわらぎます。
	た	23.4 27.6		かりぼりしお			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん	さとう	ごま	しょうゆ す しお	
	脂	15.2 17.2		香味野菜のかしわ汁	とり肉 みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ			かつお・煮干しだし さけ しょうゆ	
	塩	1.9 2.4										
24 (木)	エ	614 762	麦ごはん	豆腐ハンバーグの ねぎソースかけ	とうふ とり肉 おから		にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ	油	さけ しょうゆ みりん しお かりゆづこんだし	ふ 「ふ」は味がたんぱくて、汁の吸水性が高いです。
	た	24.1 28.7		筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう ほししいたけ	こんにやく さんおんとう	油	しょうゆ みりん さけ 煮干しだし	
	脂	15.4 17.0		焼き麩のみそ汁	とうふ みそ		さやえんどう	えのきたけ ねぎ	じゃがいも やきふ		煮干しだし	
	塩	2.4 3.0										
25 (金)	エ	613 787	たけのこ ごはん	たけのこごはん	油あげ		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さとう	油	しょうゆ みりん しお	豆腐 豆腐は味がたんぱくであることから、和洋中どんな料理にも幅広く利用できることが大きな特徴です。花泉給食センターでは木綿豆腐を使用することが多いです。
	た	23.3 28.8		いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	かたくりこ 水あめ さとう		しょうゆ す	
	脂	10.4 11.1		五目和え	みそ		にんじん ほうれんそう	もやし きりほしだいこん	こんにやく さんおんとう	ごま	しょうゆ みりん	
	塩	3.6 4.3		豆腐とわかめのすまし汁	とうふ わかめ			しめじ ねぎ			かつお・こんぶだし しょうゆ しお	
28 (月)	エ	587 746	ごはん	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			さばのみそ煮 さばの筋肉中10~15%を占める血合いには鉄、ビタミン類が豊富に含まれています。
	た	24.8 30.9		おかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ	さんおんとう		しょうゆ みりん	
	脂	14.9 17.6		沢煮椀	ふた肉		にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ ほししいたけ	こんにやく		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお	
	塩	1.9 2.4										
29 (火)	エ	727 854	むすび パン	野菜コロッケ		乳成分	にんじん	とうもろこし	じゃがいも さとう こむぎこ	油	しお	ハヤシシチュー 今回のハヤシシチューは彩りとして、春に美味しいアスパラガスを入れました。また、4種類の豆が入っています。「豆」は嫌われがちですが、豆をおいしく食べられる料理を見つけてみよう。
	た	24.8 29.3		大根サラダ	まぐろフレーク			だいこん きゅうり もやし とうもろこし きりほしだいこん	さんおんとう		しょうゆ す しお	
	脂	27.0 30.4		ハヤシシチュー	ふた肉 だいず きんときまめ 白いんげんまめ		トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ		油	ハヤシルウ さけ デミグラスソース	
	塩	4.0 4.8						オレンジ				
30 (水)	エ	602 752	ごはん	たまごの甘酢あんかけ	たまご		こねぎ	しょうが	さんおんとう かたくりこ		す しょうゆ みりん 中華だし	たまご 卵黄と卵白では凝固する温度が違います。卵黄は65~70℃、卵白は70~80℃で凝固します。この温度差を利用したのが温泉卵です。
	た	23.3 27.5		春の米麺サラダ	とり肉		にら にんじん	キャベツ たけのこ にんにく	こめめん さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
	脂	16.3 18.3		キムチスープ	とうふ ふた肉 だいず みそ		にんじん	だいこん もやし えのきたけ キムチ(はくさい ねぎ にんにく しょうが)		ごま油	しょうゆ さけ 中華だし	
	塩	2.1 2.7										
31 (木)	エ	598 752	麦 ごはん	信田煮のあんかけ	とうふ 油あげ たらすりみ	ひじき	にんじん	しょうが	さんおんとう かたくりこ	油	しょうゆ さけ みりん しお	山菜 山菜のみそ汁の中には、みず、わらび、ふき、ほそたけの4種の山菜が入っています。どれがどの山菜かわかるかな？
	た	23.6 28.5		かみかみ和え	いか		こまつな にんじん	ごぼう キャベツ きりほしだいこん	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
	脂	15.1 17.0		山菜のみそ汁	とうふ みそ			だいこん みず わらび なめこ ふき ほそたけ ねぎ			煮干しだし	
	塩	2.5 3.1										

※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)】

