



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。

※ 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)

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	中学校	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる				
	エ	タ		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	650	830	主食 牛乳	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
	26.8	34.2										
	18.0	23.0										
	2.0	2.5										
3(月)：憲法記念日、4(火)：みどりの日、5(水)：こどもの日												
6(木)	693	898	麦ごはん	春巻き	とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	油	しょうゆ しお	春巻き	
	24.7	30.8		豚肉と野菜の中華炒め	ふた肉	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	麦ごはん	ごま油	さけ しょうゆ しお	春巻きは中国料理の点心の一種です。千切りの豚肉やたけのこ、しいたけ、にらなどを炒めてしょうゆなどで味付けした具材を小麦粉でつくった皮で包んで揚げた料理です。	
	22.4	28.0		肉団子入り中華スープ	とうふ とり肉	チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが グレープフルーツ	ごま油	ごま油	しょうゆ とりだし しお		
	2.0	2.3		くだもの								
7(金)	596	766	たけのこごはん	たけのこごはん	とり肉 油あげ		たけのこ	こめ さとう	油	しょうゆ しお	たけのこごはん	
	26.8	33.0		さけ しょうゆ 鮭の塩焼き	さけ			ごはん		しお	今日のたけのこごはんは、たけのこ、とり肉、油揚げをつかったしょうゆ風味のごはんです。皆さんは、普通のごはん、麦ごはん、味噌汁ごはん、パンの中では、どの主食が好きかな？	
	16.2	18.9		野菜のマヨ醤油和え	ハム	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ すこしょう		
	3.2	4.3		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ			かつお・煮干しだし		
10(月)	688	863	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	信田煮
	28.0	33.7		肉じゃが	ふた肉		アスパラガス にんじん	たまねぎ	ごはん	しょうゆ さけ	信田煮とは油揚げを使った煮物に付ける名称です。油揚げの中にいろいろな具材が入っています。	
	20.1	23.3		キャベツと鶏肉のみそ汁	とり肉 みそ	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ			かつお・煮干しだし しょうゆ さけ		
	2.4	3.1										
11(火)	627	812	丸パン	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉	トマト	えだまめ とうもろこし	じゃがいも 米パンこ さとう	油	ソース しお	ひよこ豆	
	31.0	38.7		ひよこ豆のコロコロソテー	ひよこ豆 ベーコン	にんじん	たまねぎ しめじ ブロッコリー-くき	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ しお	ひよこ豆は、ガルバンソーという別名もあり、インド料理によく利用されます。脂質の含有量が少なく、葉酸を多く含みます。	
	22.9	27.9		コンソメスープ	ウインナー					しょうゆ コンソメ しお		
	2.8	3.6		元気ヨーグルト	元気ヨーグルト							
12(水)	772	936	ごはん	メンチカツ	ふた肉 とり肉		キャベツ たまねぎ	パンこ さとう 小むぎこ	油	しょうゆ しお	福神漬	
	25.9	30.8		福神和え		にんじん いんげん トマト	もやし きゅうり 福神漬(だいこん なす れんこん なたまめ しそ)	さんおんとう	ごはん	しょうゆ すこしょう	大根などの野菜をしょうゆ、みりんで甘辛く漬けた漬け物です。カレーとの相性は抜群です。	
	23.9	26.1		チキンカレー	とり肉		たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレー粉 さけ		
	3.8	4.5								しょうゆ こしょう		
13(木)	634	826	麦ごはん	千草焼き	たまご とり肉	ほうれんそう にんじん	しいたけ	さとう かたくりこ	油	かつお・こんぶだし しょうゆ すこしょう	さつき汁	
	24.6	30.8		かみかみサラダ	するめいか	にんじん	きゅうり ごぼう きりぼしだいこん	さんおんとう	ごま	しょうゆ すこしょう	五月は別名「皐月」です。「さつき汁」は名前の通り、五月においしい食材をつかったみそ汁です。	
	20.7	25.6		さつき汁	とうふ みそ 油あげ わかめ	さやえんどう みつば	たけのこ えのきたけ			かつお・煮干しだし		
	2.0	2.7		お茶めな大豆	だいず			きびざとう		まっちゃん		
14(金)	638	810	ごはん	さわらのねぎ塩焼き	さわら		ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さんおんとう	ごま油	さけ みりん しお	沢煮椀	
	26.5	32.6		ハニーマスタードサラダ	とり肉	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	じゃがいも はちみつ	ごはん	マヨネーズ	かつおとこんぶでしっかりだしをとり、千切りにした豚肉と野菜をだし汁で煮て、薄味に仕上げた汁です。	
	20.0	23.3		沢煮椀	ふた肉	にんじん さやえんどう	だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ			かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお		
	1.8	2.1										
17(月)	626	787	ごはん	油淋鶏	とり肉		ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さんおんとう	油	しょうゆ さけ	きくらげ	
	27.3	33.3		小魚サラダ	しらす干し	こまつな	もやし きりぼしだいこん	さんおんとう	ごま	しょうゆ しお	きくらげは漢字で「木耳」と書きます。形が耳に似ていること、歯ごたえがくらげにそっくりなこと、この名があるといわれています。	
	16.6	19.5		八宝菜風スープ	ふた肉	チンゲンサイ さやえんどう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけしょうが	かたくりこ	ごま油	さけ しょうゆ しお		
	2.2	3.1								しょうゆ とりだし こしょう		
18(火)	621	794	背割りコップパン	ウインナーの トマトソースがけ	ウインナー	トマト	たまねぎ	さんおんとう	油	ケチャップ とりだし	小腹がすいたら「バナナ」	
	26.4	33.4		カリフラワーときゅうりのマリネ			カリフラワー きゅうり とうもろこし	パン	オリーブ油	す しろだし	バナナは食べてすぐエネルギーになりやすく、ビタミンやミネラル、食物せんいも豊富です。手軽に食べられるので、ちょっとお腹がすいた時におすすめの食品です。	
	23.3	28.2		ABCスープ	とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも マカロニ		しょうゆ コンソメ しお		
	2.7	3.5		くだもの			バナナ					

給食なしの日

- 永井小…19(水)、24(月)
- 涌津小…6(木)、24(月)
- 油島小…6(木)、24(月)
- 花泉小…19(水)、24(月)
- 老松小…6(木)、17(月)
- 金沢小…20(木)、24(月)
- 黄海小…6(木)、24(月)
- 花泉中…10(月)
- 一関中…17(月)、18(火)、19(水)
- 桜町中…14(金)、17(月)、28(金)

