



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、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	主食	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			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				
19(水)	656	832	ごはん	3色そばろ 野菜の塩昆布和え 生揚げのみそ汁	とり肉 たまご 生あげ	こんにぶ	えだめめ とうもろこし しょうが	キャベツ きゅうり	さんおんとう	さとう 水あめ	ごは ん	油 ごま油	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお す	新たまねぎ 今月使用のたまねぎは、新たまねぎで す。新たまねぎは、軟らかく、水分が 多く含まれ、甘みが強いという特徴 があります。
20(木)	679	891	麦 ごはん	さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒り煮 せんべい汁	さば みそ だいす 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ	さんおんとう	さとう	麦 ごは ん	油	みりん しょうゆ みりん	ひじき ひじきには「芽ひじき」と「長ひ じき」があり、芽ひじきは葉の部分、 長ひじきは莖の部分を干したもので す。
21(金)	643	831	ごはん	館ヶ森ポークのスタミナ焼き ゆず風味サラダ かぶのみそ汁	ぶた肉 ハム		ねぎ にんにく しょうが	きゅうり もやし きりぼしだいこん ゆず果汁	さんおんとう		ご は ん	ごま油 ごま	しおこうじ さけ しょうゆ こしょう しょうゆ す	館ヶ森ポーク 今日の豚肉をおさめている、館ヶ森 アーク牧場さんでは「食はいの ち」という理念のもと、広大な牧場 で安心・安全なものを生産しようと 努力・工夫をされています。
24(月)	613	768	ごはん	鶏肉の照り焼き 豆もやしと山菜のバター炒め キムチスープ	とり肉 油あげ		しょうが	わらび ふき みずな ひめたけ だいすもやし	さんおんとう かたくりこ	ご は ん	バター オリーブ油	しょうゆ みりん	山菜 豆もやしと山菜のバター炒めの中 には、わらび、ふき、みずな、ひめたけ 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？	
25(火)	611	803	丸パン	オムレツ 花野菜サラダ ポークビーンズ スープ くだもの	たまご とり肉		ブロccoli パプリカ	カリフラワー とうもろこし	さんおんとう	パ ン	オリーブ油 オリーブ油	かつおこんぶ だし しょうゆ みりん しお す しょうゆ	ポークビーンズ ポークビーンズは、白いんげん と豚肉をつかったトマトの煮込み料 理で、アメリカの家庭料理のひと つです。パンやオムレツによく合 いますよ。	
26(水)	645	813	ごはん	いわしのレモン煮 アスパラとごぼうのみそ炒め わかたけ若竹汁 くだもの	いわし ぶた肉 みそ だいす	わかめ	レモン果汁 にんにく しょうが	アスパラガス にんじん	さんおんとう	ご は ん	油 ごま	しょうゆ みりん	アスパラガス アスパラガスは春から初夏にか けて旬です。ただし、今は産 地を変えながら、秋口まで採れ たてのものが食べられます。	
27(木)	625	819	麦 ごはん	タンドリー風チキン炒め しゃきしゃきサラダ 野菜スープ ファイバーヨーグルト	とり肉		たまねぎ にんにく	4色ピーマン にんじん	さんおんとう	麦 ごは ん	オリーブ油	ケチャップ さけ しおこうじ カレーこ こしょう	タン ドリー風チキン炒め 通常、タンドリーチキンはとり肉を ヨーグルト、カレー粉などの香辛料 に漬けこんで焼き上げた料理です。 今回は、ヨーグルトを使用せず、と り肉のこま切れ、玉ねぎ、にんにく を炒めて、カレー粉等の調味料で味 付けをします。	
28(金)	648	815	ごはん	豚かつのごまソースかけ 小魚入りわかめサラダ にらのみそ汁	ぶた肉		しょうが	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	さんおんとう	ご は ん	油 ごま	ソース しお しょうゆ しお こしょう	にら にらは春にとれたものが軟らかくて おいしいと言われています。にら特 有の香りは食欲を増進させる働きが あります。	
31(月)	615	777	ごはん	あじのしょうが風味焼き 筑前煮 焼き麩とわかめのみそ汁	あじ とり肉		しょうが	たけのこ しょうが ほししいたけ	さんおんとう	ご は ん	ごま油 油	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん	あじ あじの体を観察すると、尾びれの近く にかたくとがったウロコの列がありま す。これを「セイゴ」と呼び、あじの 仲間だけにある大きな特徴です。	

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)

