



# 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 エ	中学校 タ	主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	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			
2月	664	847	減量ごはん	664	847	鶏のほりハンバーグ	とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう	アスパラガス	玉ねぎ、にんにく、しょうが	かたくりこさとう	しょうゆ みりん さけ しお	こどもの日献立です！ 行事食で使用する食材には意味や思いが込められています。例えば、若竹汁に使用のだけのこは、天を貫くようにまっすぐ伸びていき成長も早いことから、「すくすくと元気に育ってほしい」という願いが込められています。
3(火)：憲法記念日、4(水)：みどりの日、5(木)：こどもの日													
6(金)	610	769	ごはん	610	769	鶏肉と大根のさっぱり煮	とり肉	ぎゅうにゅう	さやえんどう	だいこん	さんおんとう	さけ しょうゆ す みりん しおこうじ	鶏肉と大根のさっぱり煮 鶏肉を酢や塩こうじと一緒に煮ることで、柔らかく仕上がるように工夫しています。
9(月)	597	747	たけのこごはん	597	747	たけのこごはん	とり肉 油あげ	ぎゅうにゅう	4色ピーマン にんじん	たけのこ	こめ さとう	しょうゆ しお かつお・こんぶだし	たけのこごはん 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、麦ご飯、味噌汁ごはん、パンの中では、どの主食が好きかな？
10(火)	600	776	むすびパン	600	776	鶏肉とパンネのトマト煮	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	パンこさとう こむぎこ	オリーブ油 さけ コンソメ しお こしょう	バナナ 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。
11(水)	605	779	ごはん	605	779	さばのみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし	ごま	みりん しょうゆ みりん	さばをつかった慣用句 「さばを読む」は数字をごまかす意味として、江戸時代から使われているそうです。
12(木)	634	803	麦ごはん	634	803	豚かつのごまソースかけ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ	パンこさとう こむぎこ	油 ごま	にら にらは春にとれたものが軟らかくておいしいそうです。にら特有の香りは食欲を増進させる働きがあります。
13(金)	713	892	ごはん	713	892	チキンナゲット(小2こ/中3こ)	とり肉 おから	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	パンこ さとう	油 しょうゆ しお	カレーの隠し味 カレーの隠し味には、各家庭によって、ケチャップ、りんご、はちみつ、ソース、牛乳などがあります。みなさんのおうちのカレーの隠し味は何か？
16(月)	602	759	ごはん	602	759	いわしのおろし煮	いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	さとう	しょうゆ みりん しお	かしわ汁 かしわ汁は天竺山の郷土料理です。鶏肉、ごぼうをつかい、しょうゆと酒で味付けした汁物です。
17(火)	667	881	丸パン	667	881	キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉	ぎゅうにゅう	プロッコリー 4色ピーマン	キャベツ	こむぎこ パンこさとう	油	ミネストローネ ミネストローネはイタリアの家庭料理です。主にトマトを使ったスープですが、季節や地方によってスープの具にする野菜などは様々です。
18(水)	615	771	ごはん	615	771	あじのしょうが風味焼き	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごま油	しょうゆ さけ みりん	筑前煮 福岡県の筑前と呼ばれる地域で作られる煮物で、油で炒めてから煮込むのが特徴です。がめ煮と呼ばれています。

**給食なしの日**

- 永井小…6(金)、23(月)
- 涌津小…6(金)、23(月)
- 油島小…6(金)、23(月)
- 花泉小…6(金)、18(水)、23(月)
- 老松小…6(金)、23(月)
- 金沢小…19(木)、23(月)
- 黄海小…6(金)、23(月)
- 花泉中…12(木)、16(月)
- 一関中…16(月)、17(火)、18(水)
- 桜町中…6(金)、23(月)、24(火)、27(金)

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。