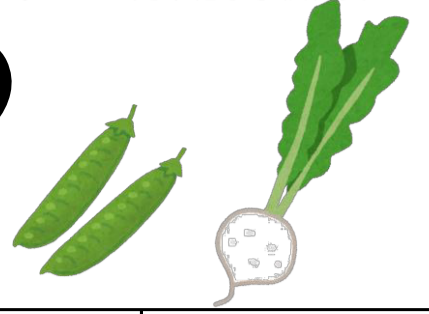


5月こんだてよていひょう



☆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(木)	612	784	麦ごはん	たまごの甘酢あんかけ 米めんサラダ 中華スープ	たまご とり肉 とうふ 焼き豚	ぎゅうにゅう	こねぎ しょうが にんじん いら チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たけのこ しょうが もやし ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ ごめめん さんおんとう	油 ごま ごま油 ごま油	かつお・こんぶだし すししょうゆみりん しお とりだし しょうゆ す しょうゆ とりだし さけ しお こしょう	米めんサラダ 一関産の米粉を使った米めんです。大東町にある「アオキ」で製造しています。給食では主にサラダに使用します。
20(金)	598	756	ごはん	タンドライー風チキン炒め ツナサラダ ジュリエンスープ	とり肉 ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	さんおんとう	オリーブ油 ごはん	クチャップ さけ しおこうじ カレーこ こしょう しょうゆ す しょうゆ コンソメ しお こしょう	タンドライー風チキン炒め インド料理でつかわれるタンドールという焼き釜が「タンドライー」という料理名の由来です。
23(月)	645	807	ごはん	ピリ辛そぼろ かみかみサラダ とうとうい 豆乳入りみそ汁	ふた肉 たいす するめいか 油あげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	4色ピーマン にんじん にんじん だいこんの葉	たけのこ しょうが きゅうり ごぼう きりほしだいこん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	さんおんとう ごはん	油 ごま油 ごま ごま油	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ す しょうゆ す かつお・煮干しだし	3のつく日は「かみかみ献立」 今日はするめいかを使ったかみかみサラダです。よく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。
24(火)	603	803	黒糖 コッペ パン	とりにく 鶏肉のパンこ焼き ひよこ豆のコロコロソテー ABCスープ くだもの	とり肉 ひよこめ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ オレンジ	パンこ パン	マヨネーズ オリーブ油 オリーブ油	つぶマスタード しおこうじ さけ ドライパセリ しょうゆ しお こしょう しょうゆ コンソメ しお こしょう	ひよこ豆 ひよこ豆は、ガルバンゾ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。
25(水)	616	777	ごはん	さばの香味焼き 山菜の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁	さば ふた肉 油あげ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん	たけのこ わらび みすな ぶき ひめだけ だいこん ねぎ しめじ	ごはん	ごま油 油 ごま	しおこうじ さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん かりゅうこんぶだし しょうゆ しお	たけのこ たけのこは次のうちのどの部分を食べているのでしょうか？①根 ②茎 ③葉 ④花……答えは献立表のわぐい！にありませう。
26(木)	664	847	麦 ごはん	ほうれん草オムレツ 大根のサラダ ハヤシシチュー	たまご チキンハム ふた肉	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん 4色ピーマン トマト	だいこん たまねぎ しめじ マッシュルーム	麦 ごはん	油 しょうゆ す 油	しお しょうゆ す ハヤシルウ さけ クチャップ デミグラスソース	マッシュルーム マッシュルームには全体が白い「ホワイト種」と茶色い「ブラウン種」があります。
27(金)	628	812	ごはん	かつおフライ つぼ漬け和え さつき汁	かつお とうふ みそ 油あげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん さいえんどう みつば	だいこん きゅうり つぼ漬け たけのこ えのきたけ	ごはん	油 しょうゆ かつお・煮干しだし	しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつお・煮干しだし	さつき汁 ごかつ べつめい かつき 五月は別名「葺月」です。「さつき汁」は名前の通り、五月に美味しい食材をつかったみそ汁です。
30(月)	601	754	ごはん	豚キムチ炒め きわかめサラダ かぶのみそ汁	ふた肉 だいす みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん にんじん かぶの葉	たまねぎ しょうが だいすもやし キムチ(はくさい、ねぎ しょうが、にんにく) キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ えのきたけ	さんおんとう ごはん	ごま油 ごま油	しょうゆ さけ コチュジャン とりだし しょうゆ す しょうゆ す かつお・煮干しだし	3のつく日は「かみかみ献立」 よくかんで食べることは消化を助けるだけでなく集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせたりする効果もあります。
31(火)	590	770	食パン	チリコンカン カラフルサラダ コンソメスープ いちごジャム	ふた肉 だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト プロッコリー パブリカ にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし プロッコリー-くき たまねぎ キャベツ いちご	パンこ パン	油 マヨネーズ	クチャップ さけ ソース コンソメ しお こしょう ドライパセリ す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	食パン 今日は食パンです。いちごジャムをつけて食べる、チリコンカンをはさんで食べるなど、楽しみながら食べられそうですね。

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)

5/25(水)クイズの答え：②茎 ★春にとれるたけのこは、土の下にある茎から出た、若い茎の部分です。

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。