一関市花泉学校給食センター

5月 こんだてひょう

☆食事のマナーを考えよう！　☆朝ごはんを食べよう！

※ 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)　No.2

※ □は岩手県産、○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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） 小学校 / 中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム		主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC		主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
19 金	エ 617 / 776 た 25.4 / 30.9 脂 18.7 / 21.7 塩 2.4 / 2.9	ごはん		豚カツのごまソースがけ	豚肉　大豆		ぎゅうにゅう	トマト		ごはん	パン粉　小麦粉　砂糖	油　ごま	中濃ソース　塩	**にら** にらは、春にとれたものが軟らかくて美味しいそうです。にら特有の香りは食欲を増進させる働きがあります。
				わかめと小魚入りサラダ		しらす干し　わかめ			キャベツ　きゅうり　切干大根		砂糖		しょうゆ　塩　コショウ	
				にらのみそ汁	豆腐　みそ　油揚げ			人参　にら	玉ねぎ　もやし　えのきだけ				かつおだし　煮干しだし	
22 月	エ 600 / 759 た 27.0 / 33.0 脂 17.6 / 20.6 塩 2.2 / 2.7	ごはん		豚キムチ炒め	豚肉	昆布	ぎゅうにゅう	人参　にら	玉ねぎ　大豆もやし　白菜　大根　にんにく　ねぎ　しょうが	ごはん	砂糖		しょうゆ　酒　コチュジャン　鶏だし　唐辛子　塩	**豆もやし** 「豆もやし」は、大豆を水に浸して暗いところにおいて芽を出させたものです。芽を出させることで大豆にはなかった栄養が加わります。
				茎わかめサラダ		茎わかめ		人参	キャベツ　きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	
				肉団子入り中華スープ	豆腐　鶏肉　大豆			チンゲン菜　人参	もやし　ねぎ　えのきだけ　玉ねぎ　きくらげ　しょうが		でん粉　パン粉　砂糖	ごま油	しょうゆ　鶏だし　塩　コショウ	
23 火	エ 603 / 771 た 26.8 / 33.6 脂 21.6 / 24.6 塩 3.2 / 3.9	丸パン		オムレツトマトソースがけ	卵		ぎゅうにゅう	トマト	玉ねぎ　しょうが　にんにく	パン	砂糖	油　オリーブ油	ケチャップ　かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん	**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。
				チキンと豆のサラダ	鶏肉　大豆	カミカミ			キャベツ　きゅうり　コーン　えだ豆		砂糖		しょうゆ　酢	
				豆乳シチュー	鶏肉　豆乳			人参　アスパラガス	玉ねぎ　しめじ		じゃがいも		コンソメ　アレルゲンフリーシチュー　白ワイン　コショウ	
				いちごジャム					いちご		砂糖　水あめ			
24 水	エ 611 / 779 た 31.0 / 38.1 脂 18.2 / 21.8 塩 1.5 / 1.8	ごはん		さわらのねぎ塩焼き	さわら		ぎゅうにゅう		ねぎ　しょうが　にんにく	ごはん		ごま油	酒　みりん　塩	**かしわ汁** かしわ汁は大分県の郷土料理です。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。
				アスパラとごぼうのみそ炒め	豚肉　みそ　大豆			アスパラガス　人参	ごぼう		つきこん　砂糖	ごま　油	みりん　酒	
				かしわ汁	豆腐　鶏肉			人参　みつば	大根　たけのこ　しめじ				かつお昆布だし　しょうゆ　酒　みりん	
25 木	エ 566 / 728 た 27.0 / 33.7 脂 16.2 / 19.2 塩 1.8 / 2.4	麦ごはん		ピリ辛とりそぼろ	鶏肉　豚肉　大豆		ぎゅうにゅう	ピーマン　パプリカ	たけのこ　切干大根　しょうが　にんにく	むぎごはん	砂糖	油　ごま油	しょうゆ　酒　コチュジャン	**日本人はやっぱり和食！** 私たち日本人は、2000年にもわたってお米を食べ続けています。お米のおいしさと栄養価を最も高めるために様々な工夫をこらして料理を作りあげてきました。
				野菜の塩昆布和え		昆布		ほうれん草　人参	キャベツ　もやし		砂糖		しょうゆ　塩	
				かぶのみそ汁	生揚げ　みそ			小松菜　人参　かぶの葉	かぶ　えのきだけ				かつおだし　煮干しだし	
26 金	エ 641 / 805 た 27.2 / 33.4 脂 19.1 / 22.2 塩 2.0 / 2.2	ごはん		かつおフライ	かつお		ぎゅうにゅう			ごはん	小麦粉　パン粉　砂糖	油	塩　コショウ	**旬の魚「かつお」** かつおの旬は、1年に2回あります。1回目は春から初夏にかけてです。えさを求めて北に向かって移動するかつおで「初がつお」と呼ばれています。
				ブロッコリーのごまあえ				ブロッコリー　人参	キャベツ　コーン		砂糖	ごま	しょうゆ	
				白菜と豚肉のみそ汁	豆腐　豚肉　みそ　油揚げ			人参　にら	白菜　大根　ねぎ				煮干しだし　酒	
29 月	エ 598 / 752 た 23.7 / 28.8 脂 18.3 / 21.3 塩 1.7 / 1.9	ごはん		いわしのおろし煮	みそ	いわし	ぎゅうにゅう		大根	ごはん	砂糖　でんぷん		しょうゆ　みりん　塩	**大根を干して、パワーアップ！** 大根を細切りにしたものを広げ、天日干しにして作ります。特有の風味や甘みが生まれ、栄養もアップします。
				切干大根の炒め煮	油揚げ			人参	ごぼう　切干大根　干し椎茸		しらたき　砂糖	ごま　油	しょうゆ　酒　みりん　顆粒だし	
				まめっこみそ汁	生揚げ　豆乳　みそ			小松菜　人参　かぶの葉	白菜　かぶ　ねぎ　しめじ			ごま油	かつおだし	
30 火	エ 654 / 867 た 25.0 / 31.8 脂 27.9 / 35.0 塩 3.2 / 4.0	コッペパン		かぼちゃコロッケ	豚肉		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	玉ねぎ	パン	パン粉　小麦粉　砂糖	油	しょうゆ　ウスターソース	**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。
				レモン風味サラダ				ブロッコリー　パプリカ	キャベツ　レモン果汁		砂糖		しょうゆ　酢	
				ミネストローネ	ウインナー　大豆			人参　トマト	玉ねぎ　セロリ　にんにく		マカロニ	オリーブ油	トマトスープルウ　チキンコンソメ　塩　コショウ	
				ベビーチーズ		チーズ								
31 水	エ 610 / 759 た 28.7 / 35.2 脂 13.9 / 15.6 塩 2.0 / 2.2	ごはん		鶏肉と大根のさっぱり煮	鶏肉		ぎゅうにゅう	きぬさや	大根	ごはん	砂糖		しょうゆ　塩こうじ　酢　酒　みりん	**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、柔らかく仕上げることができます。美味しくいただきましょう！
				おかか和え	かつお節			小松菜　人参	もやし		砂糖		しょうゆ　めんつゆ	
				キャベツとじゃがいものみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ			人参	キャベツ　ねぎ		じゃがいも		かつおだし　煮干しだし	
				バナナ					バナナ					

給食なしの日

- 花泉小…2（火）
- 黄海小…2（火）、22（月）
- 花泉中…2（火）、15（月）
- 一関中…2（火）、15（月）、16（火）、17（水）
- 桜町中…2（火）、15（月）

あさごはんの3つのスイッチ

朝ごはんは英語で「ブレックファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」を「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間も私たちの体は、エネルギーを使っています。朝、起きたとき体は実はエネルギーが経ちない状態なのです。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の”断食状態”が続いてしまうのです。

また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。しっかり朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう。