



こんだまびよう

☆歯や骨をじょうぶにする食べ物について知ろう! ☆梅雨の時期の衛生管理について考えよう!



※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

※〇印は一関産です。米は一関産、しょうゆは右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)		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 中学年	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					
18 火	エ	650	830	食パン	鶏肉のピザソース焼き ほうれん草のさっぱりサラダ ひよこ豆のカレースープ グレープフルーツ (1/4のみ) /いちごジャム	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	マヨネーズ しょうゆ 酢 コンソメ 塩 カ レー粉 コショウ オリーブ油	パンの歴史 日本にパンが伝わったのは、約480年前と言わ れています。室町時代後半の1543年にポルトガ ル船が種子島に漂着した時、ライ麦入りの硬いパ ンが伝えられたのが始まりだそうです。	
	た	26.8	34.2			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	脂	18.0	23.0			鶏肉	チーズ	ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく	ほうれん草 人参 キャベツ コーン レモン果汁	じゃがいも マ カロニ				
	塩	1.9	2.4											

食育月間・食育の日 地元食材を味わおう!

日・曜	栄養価	主食	主菜	副菜	汁物	調味料	ひとくちメモ
19 水	エ 613 た 25.8 脂 19.5 塩 1.8	ごはん	鶏が森ポークのスタミナ焼	米めんサラダ	小松菜のみそ汁	ごま油 しょうゆ 酢	今日は食育の日! 今月は食育月間です!そして、今日は19日の食育の日!とい うことで、地元食材を使ったメニューです。藤沢町の鶏が森ポ ーク、米粉麺を使用しました。地元の隠れた食材を知って、おいし く食べてほしいと思います!
20 木	エ 613 た 27.5 脂 16.2 塩 1.7	ごはん	かつおフライ	梅和え	豚汁 / オレンジ	ごま油 しょうゆ 酢	かつおは止まると死んでしまう? かつおは、他の魚に比べてえらが小さいと言われています。普通 のえら呼吸では、かつおは呼吸が足りなくなってしまうのです。 そのため、ずっと泳ぐことによって常に新しい海水を取り入れる ようにしているのです。
21 金	エ 586 た 23.8 脂 16.9 塩 1.9	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ	ひじきの炒り煮	玉ねぎとじゃがいものみそ汁	ごま油 しょうゆ 酢	自分のうちの味 「手前みそ」という言葉があるように、昔はどこでも自分の家でみそを 作っていました。近所の入に自分の作ったみそを自慢していたことか ら、今でも自分のことを自慢することを「手前みそ」といいます。総菜 のみそ汁の味はどうですか?
24 月	エ 604 た 24.7 脂 17.8 塩 1.7	ごはん	あじフライ甘酢あんかけ	アスパラごまサラダ	わかめのみそ汁	ごま油 しょうゆ 酢	旬の魚「あじ」 あじの旬は、4月から7月にかけてです。あじは、いろいろな調 理方法で食べることができます。生の刺身でも、焼いても、揚げ てもおいしいです。旬のあじを味わいましょう。
25 火	エ 637 た 29.2 脂 23.8 塩 2.7	結び パン	鶏肉のハーブ焼	キャロットサラダ	コンシチュー /ブルーベリージャム	ごま油 しょうゆ 酢	休みの日にも牛乳を飲もう! 牛乳は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食品で す。カルシウムは、骨や歯をつくるもとになり、成長期には欠か せない栄養素です。学校がお休みの日にも飲んでほしい食品で す。
26 水	エ 771 た 32.2 脂 24.0 塩 2.1	ごはん	三色そぼろ	ほうれん草ののり和え	白菜と豚肉のみそ汁	ごま油 しょうゆ 酢	「卵」の栄養 1個の卵の中には、栄養がたくさんつまっています。中でも血や 筋肉など、体をつくってくれる栄養がたくさん入っています。卵 の栄養をもらって、丈夫な体をつくりましょう!
27 木	エ 627 た 27.4 脂 18.3 塩 1.8	ごはん	あんかけ焼売	鶏肉と野菜の中華炒め	中華スープ	ごま油 しょうゆ 酢	食事でも水分補給! みなさんは、運動をした後、どんな飲み方で水分を補給していま すか?水やお茶、スポーツドリンクもいいですが、食事でも汁物 をしっかり食べれば水分も食材の栄養も摂ることができる。食 事でも水分補給ができるといいですね!
28 金	エ 816 た 33.9 脂 24.0 塩 1.8	ごはん	ししゃもフライ(2本)/納豆	小松菜のゆず香和え	スタミナみそ汁	ごま油 しょうゆ	大切に食べられていた「納豆」 冷蔵庫がなかったころ、納豆は秋から冬にかけて食べるものだっ たそうです。柿の実が色づいてくるころに納豆をつくり始め、そ れからは毎日のように納豆が食卓に並んでいたそうです。

給食なしの日

- 花泉小…26(水)、28(金)
- 花泉中…17(月)、18(火)
- 黄海小…26(水)、28(金)
- 一関中…17(月)、18(火)
- 桜町中…17(月)、18(火)、24(月)



5月使用食材の主な産地



食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
えのきだけ	新潟	パセリ	千葉	冷凍かぼちゃ	国産	きくらげ	国産	鯖	ノルウェー
しめじ	新潟	さつまいも	茨城 千葉	冷凍むき枝豆	ベトナム	カットわかめ	三陸	いわし	国産
エリンギ	新潟	セロリ	茨城	冷凍白いんげん豆ペースト	国産	ふのり	国産	ぶり	岩手
なめこ	宮城	りよくとうもやし	岩手	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	芽ひじき	国産	モーカ	宮城
白菜	茨城	大豆もやし	岩手	冷凍きぬさや	グアテマラ	茎わかめ	国産	しらす干し	国産
ほうれん草	一関	糸みつば	新潟	冷凍3色ピーマン	国産	さきいか	北海道	豚肉	岩手
チンゲン菜	一関	オレンジ	アメリカ	冷凍ソーテオニオン	国産	煮干しだし	千葉	鶏肉	岩手 国産
キャベツ	一関 神奈川 千葉	バナナ	フィリピン	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	かつおだし	鹿児島	ベーコン	岩手
小松菜	一関	たけのこ水煮	国産	木綿豆腐	米国 カナダ 国産	こんぶだし	北海道	ウインナー	国産
ごぼう	青森	れんこん水煮	国産	油揚げ	宮城	かたくり粉	国産	ローズハム	カナダ
人参	千葉	トマト水煮缶	イタリア	絹厚揚げ	国産	薄力粉	岩手	マグロフレーク	タイ
じゃがいも	鹿児島 長崎	マッシュルーム水煮	国産	おから	岩手	マカロニ	カナダ	ささみフレーク	国産
かぶ	千葉	冷凍おろししょうが	国産	豆乳	岩手	春雨	国産	米めん	一関
大根	千葉	冷凍おろしにんにく	国産	つきこんにやく しらす	国産	切干大根	国産	米	一関
玉ねぎ	佐賀	冷凍ブロッコリー	エクアドル	干し椎茸	国産	みそ	岩手 国産 カナダ 米国	牛乳	一関
きゅうり	一関	冷凍ホールコーン	国産	大豆 青大豆	岩手	ヨーグルト	国産		
にら	一関	冷凍ほうれん草	国産	大豆ミート	国産	チーズ	オーストラリア		
ねぎ	茨城 宮城	冷凍カリフラワー	エクアドル	ごま	北中南米	白菜キムチ	岩手		