



献立表は千厩学校給食センターのホームページからもご覧いただけます

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

献立	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)		
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える								主にエネルギーになる	
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC							5群 炭水化物	6群 脂質
1 (水)	ごはん	かつおのやわらかフライ 春雨サラダ 若竹汁 柏もち	かつお たまごハム ぶたにくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	ごむぎこパンこ はるさめさとう	ごまあぶら	しょうゆ かつおだし しょうゆ	5月5日は男の子の成長を祝う「端午の節句」です。こいのぼりやかぶとを飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。柏もちに使われる柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起をかついでいます。	666	27.6	16.0	2.1
7 (火)	テーブルロールパン	ハンバーグ カレー風味のフレンチサラダ 南部一郎かぼちゃポタージュ 甘夏ゼリー	ぶたにくとり インゲンまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり きゃべつ とうもろこし	じゃがいもさとう	さとう	けチャップソース しょうゆ す しょうゆ カレーこ コンソメ しょうゆ (乳入り)	今日のポタージュには一関市産の南部一郎かぼちゃを使っています。かぼちゃと言っても、形はハチマのように細長く、皮はオレンジ色をしていて、普通のかぼちゃとは違って甘いです。味も果物のように甘味が強いのが特徴です。	649	22.4	25.3	2.6	
8 (水)	ごはん	アジフライ なめたけ和え 沢煮椀	アジ のり	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゃべつ えのきたけ	ごむぎこパンこ	だいまあぶら	かつおだし しょうゆ	魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、アジやサバなど青魚の脂には脳の働きを良くする効果もあります。	572	20.4	16.6	1.7
9 (木)	むぎごはん	焼き肉丼の具 ツナ入り甘酢和え じゃが芋と小松菜のみそ汁	ぶたにく ツナ とうふみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース きゅうり	はるさめ てんさいとう さとう	ごまあぶら しょうゆ かつおだし にほしだし	未熟なえんどう豆の種の部分がグリンピースです。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は今の時期です。きれいな緑色をしているので、少し入るだけで料理の彩りを良くしてくれます。	585	25.1	16.9	2.1	
10 (金)	ごはん	とり肉の塩こうじ焼き 五目きんぴら 生揚げときゃべつのみそ汁	とりにく さつまあげ だいす なまあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	はるさめ てんさいとう さとう	ごまあぶら しょうゆ かつおだし にほしだし	塩麹は、塩と米を発酵させた麹で作られた調味料です。塩麹に肉や魚を漬けると、麹の働きで身が柔らかくなり、麹の甘さで味もおいしくなります。また、塩麹は腸の働きを助ける効果もあります。	578	26.8	15.2	1.9	
13 (月)	ごはん	焼きぎょうざ (ひとり2こ) 里芋の中華サラダ 中華風コーンスープ	ぶたにくとり クラゲみそ たまごベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ	ごむぎこさとう さといも てんさいとう	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ しょうゆ	中国で餃子は、その形や文字や発音が昔のお金に似ていることなどから、お祝いの時に食べる料理のひとつになっているそうです。新年には日本のおせち料理のように餃子を食べる地域もあります。	603	20.9	16.9	2.2
14 (火)	セルフコップパン	チリコンカン マカロニサラダ ポトフ	ぶたにく だいす ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ フロッキーにんじん	たまねぎ にんにく	てんさいとう	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ コンソメ しょうゆ ワイン	チリコンカンに使われている大豆は、体をつくるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウム、おなかの掃除をする食物せんいが多く含まれています。栄養たっぷりのチリコンカンは、パンには喜んで食べてもおいしいですよ。	547	24.9	23.5	2.4	
15 (水)	たけのこごはん	(たけのこごはんの具) とり肉のかりかり天ぷら 三色なます わかめとしめじのみそ汁 (みな、壁の中のみ) 小さなピーチゼリー	あぶらあげ とりにく だいす とうふみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ごぼう	ごむぎこ でんぷん	あけだま ごま かつおだし にほしだし	春が旬の食材のひとつに竹笋があります。水煮のものは一年中お店にありますが、今の時期は皮付きのまま売られていることもあります。竹笋は成長が早いので、子どもがすくすく育つようにと願いを込めて、端午の節句にも食べられる食材です。今日は竹笋ごはんにしました。春の香りを楽しんで食べましょう。	605	21.7	18.8	2.8	
16 (木)	むぎごはん	だし巻き玉子 山菜と豚肉の炒り煮 みそ煮込みうどん 小さなピーチゼリー	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき わらび たけのこ たまねぎ はくさい しょうが ほししいたけ	さとう こんにやく てんさいとう うどん さとう	ごまあぶら しょうゆ かつおだし しょうゆ	みなさんはよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、脳の緊張がやわらぎ、気持ちがおおらかになると言われています。食事中は適度なおしゃべりを楽しみながら、よくかんで食べて、心を落ち着かせる時間にしましょう。	599	22.5	17.1	2.1	
17 (金)	ごはん	マスの香味焼き とり肉と大根の煮物 もやしと油揚げのみそ汁	マス とりにく あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく だいこん	てんさいとう	ごまあぶら さけ みりん しょうゆ かつおだし にほしだし	マスはサケの仲間、身の色は赤いですが、白身魚に分類されています。身が赤く見えるのは、エサのエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」という色素による影響のようです。	573	26.2	15.8	1.8	



5月

献立予定表

【目標】

食べ物のたらしきについて知ろう

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからもご覧いただけます

No.4 一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	栄養成分																	
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	糖質 (g)													
			1群	2群	3群	4群	5群	6群																				
			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																				
20 (月)	ごはん	つくねの照り焼き	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ	ざらめ	ごま	しょうゆ	さけ	みりん	しょうゆ	梅のすっぱさはクエン酸が多く含まれているためです。クエン酸は疲れを取ってくれたり、食べ物の消化を助けてくれます。梅和えをしっかりと食べて午後も元気に過ごしましょう。	575	21.2	16.6	2.0										
		大根の梅和え			しそ	だいこん	きゅうり	うめ											さとう	ごま	しょうゆ							
		どさんこ汁	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ	しょうが											にんにく	とうもろこし	じゃがいも	バター	しょうゆ	さけ	750	27.2	20.8	2.5
21 (火)	食パン	純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ	さとう	ごむぎこ	ごま	しょうゆ	す	しょうゆ	スペインのことわざ「きゃべつときゃべつ」の間に「レタス」というものがあります。これは、楽しく生活するためには、毎日同じものばかりを食べず変化も必要だということの例えとして使われています。みなさんもいろいろな食べ物を食べて、変化を楽しんでみましょう。	620	22.7	29.5	2.8										
		海そうサラダ					きゃべつ	きゅうり	えだまめ										こんにゃく	さとう								
		ふわふわたまごスープ	たまご	チーズ		フロッキー	にんじん	パセリ	たまねぎ										カリフラワー	パンこ	しょうゆ	こしょう	717	27.0	31.7	3.3		
		いちごジャム					いちご	さとう	みずあめ																			
22 (水)	ごはん	カツオの琥珀煮	かつお	だいす		れんこん	えだまめ	しょうが	ざらめ	ごま	しょうゆ	さけ	みりん	琥珀とは、数千年から数億年前の木の樹脂が化石化したもので、とてもきれいな色をしています。今日の給食は、揚げたカツオに琥珀色をしたタレをからめて仕上げたので、琥珀煮という料理名にしました。	633	27.6	20.5	1.8										
		ささみとほうれん草の和え物	ささみ			にんじん	ほうれん草	きゅうり	もやし										さとう	ごま	しょうゆ	す	804	34.5	24.4	2.3		
		なめこ汁	なまあげ	みそ		にんじん	なめこ	ねぎ	だいこん											かつおだし	にぼしだし							
23 (木)	むぎごはん	ほうれん草入りオムレツ	たまご			ほうれん草			さとう	ごま	しょうゆ	さけ	みりん	「キーマ」とは「細かいもの」という意味です。今日のカレーは細かく切ったにんじんや玉ねぎにひき肉を入れたキーマカレーです。ごろごろとした具が入っていないので、意識してよくかんで食べましょう。	709	24.4	24.1	1.9										
		キーマカレー	ぶたにく	とりにく	だいす	にんじん	たまねぎ	りんご	しょうが										にんにく	グリーンピース	カレー	ワイン	ケチャップ	カレー	917	30.2	29.3	2.4
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト			パイナップル	もも	みかん										りんご	さとう								
24 (金)	ごはん	館ヶ森高原豚のごまみそかけ	ぶたにく	みそ					てんさいとう	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	食事は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて栄養のバランスがとれやすくなります。主食とはごはんやパン、主菜とは魚や肉やたまごのおかず、副菜とは野菜のおかず、汁物とはみそ汁やスープのことです。	619	25.2	20.3	1.8										
		切干大根の炒り煮	とりにく	こおりとうふ		ピーマン	パプリカ	きりほしだいこん	ほししいたけ										てんさいとう	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	780	30.6	23.7	2.4	
		じゃが玉汁	とうふ	みそ		こまつな	にんじん	たまねぎ	じゃがいも											かつおだし	にぼしだし							
27 (月)	ごはん	赤魚のカラフル焼き	あかうお	おから	みそ				てんさいとう	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	凍った豆腐を乾燥させてできるのが凍り豆腐です。凍り豆腐には、骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分が多く含まれています。どちらも成長期のみなさんには特に大切な栄養なので、ぜひ食べて欲しい料理です。	586	26.8	17.9	2.1										
		凍り豆腐のそぼろ煮	とりにく	こおりとうふ		いんげん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも										てんさいとう	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	741	32.8	20.9	2.7	
		しめじとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		こまつな	にんじん	もやし	しめじ										だいこん	かつおだし	にぼしだし							
28 (火)	黒糖コッペパン	のり塩ポテトコロッケ		あおのり					じゃがいも	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	給食に使用しているベーコンは、藤沢町で育てられた豚肉で作られたものです。脂身の少ない豚のモモ肉を使っているので、食べ応えがあります。	606	21.3	22.9	3.0										
		春きゃべつのサラダ	とりにく	ささみ		にんじん	きゃべつ	きゅうり	とうもろこし											ごま	さけ	みりん	しょうゆ	762	25.7	27.2	3.9	
		クリームスープパスタ	ベーコン	インゲン	まめ	フロッキー	にんじん	たまねぎ	しめじ										スパゲッティ	オリーブオイル	ルウ	（乳入り）	しょうゆ					
29 (水)	ごはん	いわしの生姜煮	いわし					しょうが	さとう	ごま	しょうゆ	ぎょしょう	4〜5月はごぼうの美味しい季節です。ごぼうは歯ごたえが良く、かみごたえもあるので、よくかむことができる食べ物です。よくかむことで、食べすぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。また食物せんいも多く含まれているので、おなかの調子も整えてくれます。	619	21.9	17.2	1.9											
		ごぼうとれんこんのごまサラダ	ツナ				ごぼう	れんこん	きゅうり									えだまめ	さとう	ごま	しょうゆ	こしょう	777	26.1	19.8	2.2		
		いももち汁	ぶたにく			にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ									ほししいたけ	じゃがいも	かたくりこ								
		オレンジ					オレンジ																					
30 (木)	むぎごはん	三色そぼろ丼の具	とりにく	たまご				えだまめ	しょうが	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	今日のそぼろ丼の具には、3つの色になる食べ物が使われています。黄色が卵、緑色が枝豆、茶色がとり肉です。カラフルなそぼろ丼の具はごはんのにせて食べましょう。	573	23.9	18.3	2.4										
		きゅうりのピリ辛和え					きゅうり	きゃべつ	しょうが											ごま	さけ	みりん	しょうゆ	とうがらし	742	29.3	21.8	2.9
		たまねぎと生揚げのみそ汁	なまあげ	みそ		にら	にんじん	だいこん	たまねぎ										じゃがいも	かつおだし	にぼしだし							
31 (金)	ごはん	とり肉のマーメレード焼き	とりにく					にんにく	マーメレード	ごま	さけ	みりん	しょうゆ	もやしは、豆類から芽を出した野菜です。1年中 手に入るので、旬を意識することはあまりないのですが、芽吹き季節である春が旬です。しゃきしゃきと良い歯ごたえなので、よくかんで食べてください。	587	24.6	12.8	1.7										
		米麴のサラダ	ツナ			にんじん	きゅうり	ごめめん	さとう										ごま	さけ	みりん	しょうゆ	733	30.6	12.5	2.5		
		もやしとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		にんじん	だいこん	きゃべつ	もやし										かつおだし	にぼしだし								

〜5月使用予定の一関産食材を紹介します〜

きゅうり・小松菜・にら・ほうれん草・南部一郎かぼちゃ・米・牛乳・とり肉・ぶた肉・ベーコン・みそ・米めんなど

