



令和8年度

NO. 2

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

5月 学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準				
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g			脂質 g	食塩相当量 g			
(金)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	しょう油 しょうゆ みりん しょうゆ みりん ソース ケチャップ コンソメ カレーコ	スコップコロッケは、蒸したじゃがいもとひき肉などの具材を合わせたコロッケの具をカップに入れパン粉をかけてオーブンで焼いて作る、揚げないコロッケです。脂質も控えてヘルシーに仕上がります。パン粉にカレー粉を混ぜるのがワンポイントです。	小学校	650	21~32	16~24	2未満	
		副菜(ふくさい)	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			中学校	830	27~41	20~31	2.5未満	
		副菜(汁)-(しる)-														
		そのた(デザートなど)														
(木)	むぎごはん 牛乳	スコップコロッケ	ぶた肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう パンコ	なたね油	しょう油 しょうゆ みりん しょうゆ みりん ソース ケチャップ コンソメ カレーコ	5月がスタートしました!新緑が鮮やかで、空気もさわやかな季節です。運動会や体育祭の練習にも力が入る時期ですね。暑さに体が慣れていない時期なので帽子や、こまめな水分補給など熱中症対策もしっかり行いましょう。	小学校	629	29.3	17.5	1.5	
		キャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	なたね油			しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	中学校	832	25.4	24.3	2.9
		白菜のクリーム煮	ベーコン いんげんまめ		にんじん	ほうれん草 たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ	こめこ	オリーブ油			とりがらだし ホワイトルウ					
(金)	ごはん 牛乳	あかうお赤魚のピリ辛焼き	あかうお			ねぎ しょうが にんにく	てんさいとう	ごま油	さけ しょうゆ しょうゆ	みなさんは朝ごはんを食べていますか?ごはんやパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は、明日もしっかり食べましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。	小学校	713	24.3	19.3	2.0	
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし		ひじき	ほうれん草 にんじん	こめこ	なたね油	しょうゆ さけ しょうゆ		中学校	803	36.3	20.6	1.9	
		さつま汁	ぶた肉 みそ なまあげ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しょうゆ みりん							
(月)	ごはん 牛乳	ささみカツの香味だれ	とり肉			ねぎ セロリー しょうが にんにく	さとう	こめ油 ごま油	しょうゆ す	今日は給食の後片づけについてのお話です。片づけるときは、運ぶ人や洗う人への思いやりの気持ちをもって「きれいに重ねる」、「はしやスプーンの向きをそろえる」、「ストローの袋やごみは取りのぞく」などを気を付けましょう。少しの思いやりがみんなを幸せな気持ちにしてくれます。	小学校	918	30.5	25.0	2.7	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	なたね油	さけ しょうゆ みりん		中学校	634	24.4	17.8	2.0	
		いもち汁	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ	ごま油	こんぶだし かつおだし さけ しょうゆ みりん							
		豆乳プリン					とうにゅうプリン									
(火)	小学校: ココアあげパン 中学校: コッペパン・チョコクリーム	棒ぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう パンコ こむぎこ	こめ油	しょうゆ	今日は小学校に「揚げパン」を作ります。油をまぶしてこんがり焼き上げたパンに、ココアパウダーをかけて仕上げます。ココアがつかないように大きな口で食べるか、少しずつ食べるか...、それぞれのおいしい食べ方で楽しんでください。中学校は26日に実施します。どうぞお楽しみに!	小学校	666	24.1	27.2	2.5	
		チンジャオロウスウ	ぶた肉		ピーマン パプリカ	たけのこ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油	さけ しょうゆ かき油 しょうゆ こしょう		中学校	829	29.8	26.1	3.2	
		春雨スープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	はるさめ		とりがらだし しょうゆ さけ							
(水)	ナン 牛乳	小学校: ココアあげパン 中学校: コッペパン・チョコクリーム					ミルメーク ココア	こめ油		今日の主食は「ナン」です。ナンは北インドの料理で王族などが食べる宮廷料理で出されていたそうです。大きな壺の形のタンドールという釜で焼いて作られます。一口サイズにちぎって、キーマカレーをつけて食べてみましょう。	小学校	603	27.6	28.2	2.5	
		甘酢肉団子(小:2個、中3個)	ぶた肉		たまねぎ	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん		中学校	767	34.5	34.4	3.3	
		切干大根とツナのサラダ	まぐろ	にんじん			てんさいとう	こめ油	しょうゆ レモンかじゅう こしょう							
		ミネストローネ	ウインナー だいず いんげんまめ	トマト パプリカ いんげん にんじん	たまねぎ セロリー	てんさいとう	オリーブ油	とりがらだし トマトソース こしょう								
(木)	むぎごはん 牛乳	だいず入りキーマカレー	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず いんげんまめ		パプリカ	たまねぎ セロリー しめじ にんにく しょうが	ナン (乳不使用)	オリーブ油	さけ しょうゆ しょうゆ みりん	今日の主食は「ナン」です。ナンは北インドの料理で王族などが食べる宮廷料理で出されていたそうです。大きな壺の形のタンドールという釜で焼いて作られます。一口サイズにちぎって、キーマカレーをつけて食べてみましょう。	小学校	602	21.3	16.1	2.4	
		さつまいものサラダ	まぐろ	にんじん			こむぎこ パンコ	ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん		中学校	786	27.0	20.3	2.6	
		ABCスープ	ウインナー	にんじん			はるさめ さとう	ごま油	とりがらだし しょうゆ							
(金)	ごはん 牛乳	小学校: ココアあげパン 中学校: コッペパン・チョコクリーム					こむぎこ パンコ	こめ油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	日本では古くから食器の置き方に決まりがありました。ごはんは左、おつゆは右、おかずは上で右側に肉や卵、魚などを置き、左側に野菜のおかずというように決められていました。みなさんのお盆を見てみましょう。正しく置かれていますか?	小学校	620	22.2	17.4	1.8	
		卵焼き甘酢あん	たまご				こめこ	ごま油	しょうゆ		中学校	786	27.0	20.3	2.6	
		つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ(だいこん)	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ							
		みそビーフンスープ	ぶた肉 だいず	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし	ビーフン	ごま油	さけ しょうゆ とりがらだし みそラーメンスープ								
(月)	ごはん 牛乳	松風焼き	とり肉 とうふ みそ			たまねぎ しいたけ	てんさいとう パンコ	ごま	さけ しょうゆ しょうゆ	給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。ごはんもおかずも同時に食べ終わるよに、ペース配分を考えて食事ができるといいですね。	小学校	643	26.3	20.9	1.7	
		米めんサラダ	まぐろ	にんじん			こめめん さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ す		中学校	786	27.0	20.3	2.6	
		豚汁	ぶた肉 みそ なまあげ	にんじん			じゃがいも こんにゃく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しょうゆ							

【今月の地場産品】 岩手県産… パン、ぶた肉、だいず、ウインナー、白菜キムチ、干し椎茸、もやし
一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにゃく、なたね油、ほうれん草、小松菜





5月 学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	献立		おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準			
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g			脂質 g	食塩相当量 g		
19 (火)	スネークパン 牛乳	豆乳クリームコロッケ	とうにゅう				たまねぎ とうもろこし	こむぎご パンこ	こめ油	しお	玉ねぎは、辛味、甘味、うま味の三拍子がそろい「西洋のかつお節」と言われるほど、西洋料理を作るときには欠かせない食材です。玉ねぎを切る時に涙が出ることもありますが、この涙が出る成分「硫化アリル」には、消化をよくしたり体の疲れをとる働きがあります。	小学校	650	21~32	16~24	2未満	
		とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず			トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ セロリー ズッキーニ なす	パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ ケチャップ		中学校	650	27~32	20~24	2.5未満	
		ふわふわたまごスープ	とり肉 たまご			チーズ	にんじん こまつな	じゃがいも パンこ		さけ しおこうじ とりがらだし しょうゆ コンソメ		小学校	757	28.2	34.1	3.0	
		アセロラゼリー						アセロラゼリー									
20 (水)	ごはん 牛乳	豚丼の具	ぶた肉 みそ だいずミート			いんげん	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	こんにやく はるさめ	なたね油	ゴチジャン テンメンジャン さけ しおこうじ しょうゆ	よくかんで食べると、脳の緊張がやわらぎ、気持ちがリラックスする効果があると言われています。静かによくかんで食事をすると味もよくわかり、心の落ち着きにもつながりますよ。	小学校	621	23.2	18.3	1.6	
		ポテトサラダ	まぐろ			にんじん ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	す しょうゆ		中学校	789	28.7	24.4	2.1	
		なめこ汁	とうふ みそ			にんじん	だいこん なめこ ねぎ			にぼしだし かつおだし							
21 (木)	むぎご はん 牛乳	鶏の塩から揚げ	とり肉				にんにく しょうが	かたくりこ こめこ	こめ油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん しろだし	今日のとり肉は塩こうじなどの調味料に漬け込んで味付けしました。塩こうじは米と塩と水を発酵させてつくられる調味料で、食材をやわらかくしたり、うまみを増したりする効果があります。液体で味が均一につき、うま味もあるので減塩にも効果的です。	小学校	613	23.6	21.6	1.6	
		なたねあえ	たまご			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	こめ油	しょうゆ す		中学校	776	28.7	25.6	1.9	
		沢煮椀	ぶた肉			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ	こんにやく		にぼしだし さけ こんぶだし しお かつおだし しょうゆ しおこうじ しょうゆ							
22 (金)	ごはん 牛乳	ミートボール入り野菜カレー	ぶた肉 とり肉 いんげんまめ とうにゅう			にんじん かぼちゃ	たまねぎ たもぎたけ しめじ にんにく しょうが りんご		こめ油	さけ しおこうじ カレーこ ケチャップ カレールウ ソース	今日はマナーについてのお話です。マナーという言葉はラテン語の「手」を表す「マナ」や、イギリスの「マナハウス(荘園領主の館)」からきているそうです。手の取り扱いや、人々をもてなす博愛精神に基づくもので、相手の立場に立って考える思いやりがマナーの基本です。	小学校	709	26.3	21.7	2.6	
		ハッシュポテト					キャベツ たいこん ふくじんづけ (だいこん、きゅうり、 なす、れんこん、しょう が、しそ)	じゃがいも こめこ	こめ油	しお		中学校	890	32.0	25.7	3.3	
		福神あえ								しお							
25 (月)	ごはん 牛乳	松風焼き	とり肉 とうふ みそ				たまねぎ しいたけ	てんさいとう パンこ	ごま	さけ しおこうじ		小学校					
		米めんサラダ	まぐろ			にんじん	キャベツ きゅうり	こめめん さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ す		中学校	813	32.6	24.8	2.2	
		豚汁	ぶた肉 みそ なまあげ			にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも こんにやく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ							
26 (火)	小学校: コッペパン・ チョコクリーム 牛乳 中学校: ココアあげパン 牛乳	小学校: コッペパン・チョコクリーム						チョコクリーム (乳含む)			食事中のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふざけたい会話をする、立ち歩きなどです。マナーは自分自身のためだけでなく、一緒に食事時間を過ごす相手のことを思いやる心を形にしたものです。	小学校	646	28.8	24.9	2.4	
		中学校: ココアあげパン						ミルメーク ココア	こめ油			中学校	886	37.3	36.9	3.3	
		チリコンカン	ぶた肉 だいず ぶたレバー いんげんまめ			トマト パプリカ	たまねぎ にんにく	パン粉	オリーブ油	さけ しおこうじ チリパウダー ケチャップ ソース							
		コールスローサラダ	とり肉			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	す							
27 (水)	ごはん 牛乳	照焼きつくね	とり肉			ひじき	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	こむぎご かたくりこ	しょうゆ しお みりん さけ	みなさん「はし」を上手に使っていますか。「はし」を正しく持つと食べものはさんだり切り分けたりしやすくなり、とても食べやすくなります。また正しい持ち方で持つと姿勢もよくなり食事をする姿も美しく見えます。正しい持ち方ができるように毎日少しずつ練習してみましょう。	小学校	600	22.6	19.5	2.2	
		野菜のチャプチェ	ぶた肉			にんじん なら	たまねぎ キャベツ ごぼう ほししいたけ たけのこ	はるさめ さとう	ごま ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし しょうゆ しょうゆ		中学校	775	29.5	24.5	2.6	
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ			かんてん	だいこん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ごま油	こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ							
28 (木)	むぎご はん 牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個)	とり肉				たまねぎ	さとう	こめ油	しお	今日のレタスサラダには大東町でとれた新鮮なレタスを使っています。レタスは春レタス、夏レタス、秋レタスと産地を変えながら一年中回っていますが、冬の寒さを越えた春物は葉が柔らかく甘みがあります。選ぶときは巻きがふんわりして軽いものをおすすめです。	小学校	658	25.6	18.8	2.4	
		レタスサラダ	まぐろ			にんじん ブロッコリー	レタス きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	しお しょうゆ レモンかじゅう しょうゆ		中学校	863	32.4	23.0	3.1	
		ポークハヤシ	ぶた肉 いんげんまめ			にんじん トマト いんげん	たまねぎ ぶなしめじ たもぎたけ にんにく しょうが	じゃがいも	こめ油	さけ しおこうじ ケチャップ ハヤシル(乳含む)							
29 (金)	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き	いわし				しょうが	さとう かたくりこ	こめ油	しょうゆ さけ みりん	魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質の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。特にいわしなど青魚の脂肪には、血液をサラサラにしたり、脳の働きを高める効果もあります。	小学校	600	23.0	17.2	1.9	
		梅おかかあえ	かつおぶし			こまつな にんじん	キャベツ もやし うめぼし	さとう		つゆ		中学校	732	25.6	18.5	2.3	
		わかめのみそ汁	とうふ みそ			わかめ	にんじん	じゃがいも		こんぶだし かつおだし							

春の味

春は野菜の季節です。春の間に収穫する野菜がふんわりしたキャベツだよ。ポクは春だけの特別なキャベツだよ。軽くてやわらかそう！

ふつふつとキャベツはずしずしと重たいけど、春の味を楽しんでね！

今日一番みずみずしいやわらかいんだよ。

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。