



こんだまびよう



☆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)

※○印は一関産です。米と牛乳は一関産、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)		主食材	主材料	おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ	
	小学生	中学生			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	1群	2群	3群			4群
土	650	830	主菜	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			ひとくちメモ
1金	644	-	ごはん	チキチキごぼう なめたけ和え スタミナみそ汁	鶏肉 青大豆 小松菜 人参 いら	ごぼう ちやし キャベツ えのきだけ にんにく	かたくり粉 砂糖 水あめ 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごはん ごはん	しょうゆ みりん 酒 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ 塩 かつおだし 酒			食器の置き方を確認しよう！ みなさんの給食を見てください。ごはんは左、みそ汁は右、おかずは上で右側がお肉、左側に野菜のおかずというように並べられていますか？日本では、舌から、食器の置き方に決まりがありました。正しく並べられているかお友達と確認してみましょう。	
5月5日の端午の節句にちなんだ給食です！												端午の節句	
7木	662	836	ごはん	みそカツオカツ 生姜醤油和え ひきな汁 柏餅	かつお みそ 人参 ちやし キャベツ しょうが 人参 大根 たけのこ ねぎ 干し椎茸	玉ねぎ しょうが 人参 ちやし キャベツ しょうが 人参 大根 たけのこ ねぎ 干し椎茸	パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖 水あめ グラニュー糖	ごま ごま油 ごはん 麦	しょうゆ みりん 酒 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みりん 昆布だし			「豚キムチ」相性がいいのは味だけではありません！ 「豚肉」と「キムチ」は、すごく相性がよい組み合わせですが、味だけではなく、栄養面でも最強ペアなのです。「豚肉」は、エネルギーを生み出すビタミンB群が豊富に含まれており、「キムチ」に含まれるニンニクやらななどは、そのビタミンB群の吸収を高めてくれる働きがあります。持た力と疲労回復に効果がある料理です。	
8金	571	760	ごはん	豚キムチ炒め 切干大根と茎わかめのサラダ 中華スープ / パナナ (中のみ)	豚肉 人参 ちやし キャベツ しょうが 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく ねぎ 人参 大根 切干大根	人参 ちやし キャベツ しょうが 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく ねぎ 人参 大根 切干大根	砂糖 砂糖 砂糖 水あめ 小麦粉	ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 魚醤 唐辛子 コショウ しょうゆ 酢 しょうゆ 鶏だし 塩 コショウ			正しい「はし」の持ち方 給食の「はし」は、学年によって長さが違います。「はし」は、長すぎても短すぎても使いにくいものです。お家でも自分の手にあった「はし」を使いましょう。また、正しく「はし」を持つと姿勢がよくなり、食べ物をはさんだり、切り分けたりしやすくなり、とても食べやすくなります。	
11月	605	670	ごはん	いわしの梅煮 豆もやしの炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	かつお節 いわし 人参 ビーマン 大豆もやし 干し椎茸 人参 ちやし キャベツ しょうが / パナナ	梅肉 人参 ビーマン 大豆もやし 干し椎茸 人参 ちやし キャベツ しょうが / パナナ	砂糖 水あめ 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ 梅酢 昆布だし しょうゆ みりん かつおだし 酒 昆布だし			朝ごはんを一日を元気にスタート みなさんは、朝ごはんを食べてから学校にきていますか？朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、おいをかいたり、かんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始めて体温が上がり、体全体が目覚めていきます。朝ご飯をしっかり食べて、「一日の生活リズムを整えましょう。」	
12火	650	803	背割りコップパン	セルフホットドック 花野菜のマヨサラダ キャベツのクリームスープ	ソーセージ (乳卵なし) 人参 ビーマン 大豆もやし 干し椎茸 人参 ちやし キャベツ しょうが	玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆もやし 干し椎茸 人参 ちやし キャベツ しょうが	砂糖 砂糖 砂糖 水あめ 小麦粉	油 パン マヨネーズ パン	ケチャップ コンソメ 乾パプリ 塩 コショウ ベジマールソース クリームシチュールー スープ トック 塩 コショウ			はしでつまんで食べよう「五目豆」 「五目豆」には、豆の他にも人参やごぼう、鶏肉、こんにゃく、昆布などの食材が使われています。お皿を口の近くを持って、いっしょに口に運ぶのもいいですが、今日は「はし」でつまんで食べてみませんか？毎日練習をすることが、「おはし名人」への近道です！	
13水	612	755	ごはん	厚焼き卵の生姜あんかけ 五目豆 いももち汁	卵 人参 ちやし キャベツ しょうが 人参 大根 ねぎ	干し椎茸 しょうが 人参 ちやし キャベツ しょうが 人参 大根 ねぎ	砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごはん ごはん	かつお昆布だし しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ みりん 酒 鶏だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩			納豆を食べて、粘り強く！ 今朝も「納豆を食べてきた」という人はいますか？あわただしい朝でも、ごはんにかけてすぐ食べられる納豆は、手軽にしっかりと栄養をとることができる優れたものです。独特なおみやねばねばした食感などで、苦手な人もおいしく食べられますが、納豆パワーで運動会練習頑張ってください！	
14木	631	723	ごはん	鶏肉と大根のさっぱり煮 ねばねば和え わかめのみそ汁 / パナナ (小のみ)	鶏肉 人参 納豆 チーズ 人参 みそ 油揚げ わかめ	大根 人参 納豆 白菜 ねぎ 人参 ねぎ / パナナ	砂糖 砂糖 じゃがいも	ごはん ごはん 麦	しょうゆ 酢 みりん 酒 塩 しょうゆ めんつゆ しょうゆ 煮干しだし 昆布だし			運動と食事の関係 運動会練習で疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかり体を休めることも大切です。「練習・食事・休養」のすべてをそろえることで、練習の成果が十分に発揮できるのです。運動することと食べることは、切っても切れない関係なのです。	
15金	716	883	ごはん	セルフカツカレー (とんかつ) フレンチサラダ	人参 トマト ビーマン 人参 大豆 人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく	玉ねぎ コーン しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごはん 油	カレールー ケチャップ 中濃ソース 酒 コショウ 塩 酢 塩 コショウ				

給食なしの日

- 花泉小…20 (水)、25 (月)
- 黄海小…25 (月)
- 花泉中…1 (金)、18 (月)
- 一関中…1 (金)、14 (木)、18 (月)、27 (水)
- 桜町中…1 (金)、14 (木)、18 (月)、27 (水)

お手伝いしてるかな？

いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片付け、そうじ…
「ありがとう」の気持ちを込めて何か一つでもお手伝いをしてみましょう。

料理をしているところをよく見て、自分ができることは進んでお手伝いしましょう。

いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

鉄 (Fe)

あさり、レバー、金時豆、生揚げ、小松菜