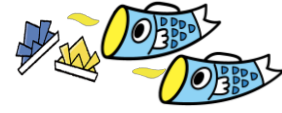


令和8年

5月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝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。

一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
1 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		勉強にスポーツに忙しい季節になります。栄養バランスの良い食事で体調を整えましょう。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整い、1日を元気に過ごすことができます。	647 kcal	823 kcal
	鯖のレモン生姜煮	鯖					生姜	しょうゆ 酒		28.6 g	35.4 g
	なめたけ和え				小松菜		えのきだけ もやし	砂糖		21.6 g	2.4 g
	はっと汁	鶏肉			にんじん		えのきだけ ねぎ	しょうゆ 酒		1.7 g	
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		ワンタンは、中国生まれの料理です。漢字では、雲(くも)に呑(の)むという字で「雲呑」と書きます。スープに入れたワンタンの様子が空に浮かんだ雲のように見えたことからこの名前になったといわれています。	602 kcal	770 kcal
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉					ねぎ にんにく 生姜	ごま油		23.9 g	29.3 g
	麻婆大根	豚肉			ピーマン		にんにく 生姜	しょうゆ 酒		18.3 g	21.3 g
	味噌ワンタンスープ	豚肉			にんじん		白菜 玉ねぎ 生姜 厚揚げ ねぎ	ワンタン 砂糖		2.2 g	3.0 g
8 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。よくかむと、唾液がよく出て消化を助けたり、虫歯の予防になります。また、よく味わうことで、食べ物の味もよく分かるようになります。よくかむことを意識してみましょう。	605 kcal	771 kcal
	イワシの竜田揚げ	いわし					しょうが 生姜	しょうゆ 酒		21.1 g	25.7 g
	キャベツのごま和え				小松菜		キャベツ とうもろこし	砂糖		21.3 g	25.7 g
	なめこ汁	豆腐			にんじん		なめこ 大根	しょうゆ 酒		1.8 g	2.2 g
11 月	ごはん 牛乳		牛乳				米		うどんの歴史はそれほど古く、平安時代に遣唐使によって中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、うどん屋さんが多くでき日常的に食べられるようになったそうです。	605 kcal	738 kcal
	信田煮	鶏肉 豚肉			にんじん		たまご 玉ねぎ	しょうゆ 酒		21.0 g	24.8 g
	干草和え	卵			小松菜		キャベツ もやし	砂糖		17.0 g	17.9 g
	みそ煮込みうどん	鶏肉			ほうれん草		白菜 玉ねぎ ねぎ	うどん 砂糖		2.2 g	2.7 g
12 火	丸パン 牛乳		牛乳				パン		キャベツは、古代ギリシャの頃から薬として食べられていたそうです。キャベツには、胃腸の調子を整える働きのあるビタミンUや病気の予防に役立つビタミンCも豊富に含まれています。	669 kcal	858 kcal
	チキンナゲット	鶏肉			パジル		たまご 玉ねぎ にんにく	しょうゆ 酒		27.0 g	34.2 %
	マカロニソテー	ウインナー			ピーマン		たまご 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ		27.8 g	35.2 %
	クリームシチュー	鶏肉			にんじん		たまご 玉ねぎ いんげん しめじ	じゃが芋		2.8 g	3.8 g
13 水	ごはん 牛乳		牛乳				米		みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか？イスにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばしていませんか。足は、床にひいておきましょう。ひじをついている人はいませんか。よい姿勢で食べることは食事のマナーの基本になります。	646 kcal	817 kcal
	赤魚のピリッと焼き	赤魚					にんにく 生姜	ごま しょうゆ		27.4 g	35.2 g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉			にんじん		たまご 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒		17.3 g	20.6 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ			小松菜		キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 酒		1.9 g	2.5 g
14 木	ごはん 牛乳		牛乳				米		料理に味をつける調味料「さしずせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくて言葉です。さ=砂糖、し=塩、す=酢、せ=しょうゆ、そ=みそになります。これは昔から、煮物などに味をつける時の順番を表しています。	591 kcal	758 kcal
	みそカツ	鶏肉					パン 小麦粉	しょうゆ 酒		23.7 g	29.0 g
	しらす和え	しらす			わかめ		キャベツ	砂糖		17.0 g	19.7 g
	豆腐のすまし汁	豆腐			にんじん		白菜 えのきだけ ねぎ	しょうゆ 酒		2.2 g	2.8 g
15 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		塩分をとり過ぎると、高血圧症や脳卒中などの病気になる可能性があります。世界保健機構では、一日5グラム未満がよいとされています。体のために、薄い味付けに慣れるようにしましょう。	601 kcal	759 kcal
	和風おろしハンバーグ	鶏肉					たまご 玉ねぎ 大根 にんにく	しょうゆ 酒		24.5 g	30.8 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ			ブロッコリー		きゅうり	砂糖		14.6 g	17.2 g
	めかぶスープ	豆腐			にんじん		はくさい えのきだけ ねぎ	しょうゆ 酒		2.0 g	2.5 g
18 月	ごはん 牛乳		牛乳				米		サバ、サンマ、イワシなどに多く含まれる脂肪は、血液をサラサラにする効果や、脳の発育に必要な成分で、脳の働きを良くすると言われています。今日も、しっかりいただきます。	601 kcal	759 kcal
	いわしの生姜煮	いわし					しょうが 生姜	しょうゆ 酒		23.9 g	18.9 g
	じゃが芋の塩こうじ炒め	豚肉			ピーマン		しょうが 生姜	しょうゆ 酒		1.8 g	
	みそけんちん汁	鶏肉			にんじん		だいこん 大根 ほうろく	しょうゆ 酒			

※献立は都合により変更する場合があります。

5月使用予定の 地場食材 【一関市産】 きゅうり 小松菜 チンゲン菜 しいたけ 切干大根 米 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ
 【岩手県産】 キャベツ にんじん パン 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 米 麺