

# 5月 こんだてよていひょう

令和8年



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)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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	
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
19 火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			今日は、お米で作った米麺をサラダにしました。米麺は、白く透き通っていて、つるつるしているのが特徴です。お米で作られる麺の間には、中国のビーフンやベトナムのフォーなどがあります。今日の米麺は岩手のお米を使って作っています。	646 kcal 23.3 g 26.0 g 2.9 g	814 kcal 28.8 g 32.8 g 3.7 g	
	メンチカツ	豚肉 大豆粉			たまご 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	あぶら油	ソース 塩				
	米麺サラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ 大根	米麺	マヨネーズ (納豆)	塩 こしょう				
	肉だんごスープ	鶏肉		にんじん	たまご 玉ねぎ 白菜	パン粉 片栗粉	あぶら油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ							
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の給食には、春にちなんで「さわら」という魚をつかっています。さわらは、漢字で書くと「鱈」で、魚へんに春と書いてさわらと読みます。今日は、油で揚げたさわらに、おろしポン酢をかけました。	631 kcal 23.4 g 19.6 g 2.1 g	788 kcal 30.8 g 21.8 g 2.5 g	
	さわらのおろしポン酢がけ	さわら			たいこんしょうが 大根 生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ みりん 酒 レモン果汁				
	筑前煮	鶏肉		にんじん	ごぼう だけのこ	れんこん 干し椎茸	こんにやく 砂糖	あぶら油				しょうゆ 酒 みりん
	卵麺とろみ汁	卵 (麺) 油揚げ		にんじん	なめこ ねぎ	えのきだけ		しょうゆ 酒 塩 かつおだし				
21 木	まごごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日の主菜は「一関ハラミ焼き」です。一関市の室根町のこ当地B級グルメです。歯ごたえのある食感と、うまみたっぷりの鶏肉ハラミを野菜と一緒に炒めた料理です。	594 kcal 23.4 g 17.8 g 1.6 g	767 kcal 28.9 g 21.0 g 2.3 g	
	一関ハラミ焼き	ハラミ (鶏肉) みそ		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ 生姜	そば 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 だし りんごピューレ 唐辛子				
	ひじきの中華和え	ひじき		小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ				
	豆乳春雨スープ	豆乳 春雨		チンゲン菜 にんじん	もやし ねぎ	春雨	ごま油 ラー油	めんつゆ こしょう 塩 スーフストック				
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			豚肉は、たんぱく質が豊富で体をつくる働きがあります。また、食べ物がエネルギーにかわるのを助けるビタミンB1も多く含まれています。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。給食をしっかり食べて、元気に頑張りましょう。	680 kcal 22.4 g 21.2 g 2.1 g	873 kcal 28.5 g 26.6 g 2.8 g	
	トマトオムレツ	たまご 鶏肉			たまご 玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	ケチャップ 塩				
	コーンサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 レモン果汁				
	ポークカレー	豚肉		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	カレーソース こしょう				
	オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				オレンジ							
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			子ども時代は、カルシウムを貯金できる大切な時期です。カルシウムの多い、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻、色の濃い野菜を料理に加え、給食がない日もカルシウム貯金を続けていきましょう。	kcal g g g	809 kcal 33.4 g 23.4 g 2.1 g	
	豚ひき肉のこま焼き	豚肉 おから			たまご 玉ねぎ	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ				
	キムタク納豆	納豆 かつお節		ひじき	ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ 白菜 切干大根		めんつゆ 酒 塩 こしょう				
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	たいこん 大根 えのきだけ	ごぼう ねぎ	せんべい	しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし かつおだし				
26 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々で、決まったレシピはなく、家庭料理として食べられているそうです。パスタやごはんを入れて食べることもあるそうです。	644 kcal 27.5 g 23.9 g 2.9 g	786 kcal 33.2 g 28.7 g 3.6 g	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			いよかん なつみかん	さとう 砂糖		しょうゆ 酒 みりん				
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ (納豆)	塩 酢 こしょう				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	たまご 玉ねぎ 大根 にんにく	マカロニ	あぶら油	コンソメ しょうゆ こしょう				
	バナナ (一関小のみ)				バナナ			レモン果汁				
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			シシャモは、骨がやわらかいのので、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる大切な働きがあります。	617 kcal 25.9 g 19.4 g 2.0 g	761 kcal 30.0 g 22.2 g 2.4 g	
	ししゃもフライ	ししゃも 大豆粉			たまご 玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉 小麦粉 小豆粉	あぶら油	塩				
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉		にんじん	たいこん 大根 しょうが 干し椎茸	白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん				
28 木	わかめ汁	わかめ		チンゲン菜 にんじん	はかい 白菜 ねぎ			煮干しだし	シシャモは、骨がやわらかいのので、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる大切な働きがあります。	662 kcal 23.0 g 18.2 g 1.8 g	857 kcal 28.6 g 22.5 g 2.3 g	
	まごごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米						
	野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	とうもろこし	小麦粉 片栗粉 小豆粉		しょうゆ 塩				
	カレーきんぴら	豚肉 大豆		ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根	しらたき さとう 白滝 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ みりん カレー粉				
	卵スープ	卵 豆腐		チンゲン菜 にんじん	たまご ねぎ ねぎ えのきだけ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ だし 酒 スーフストック				
バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				バナナ			レモン果汁					
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食にも慣れて、給食の準備も早くできるようになったでしょうか。食事のマナーは、守って食べることができていますか。毎日の給食を、クラスみんなで気持ちよく食べられるように、食事のマナーに気を付けて食べましょう。	599 kcal 27.7 g 17.0 g 1.8 g	764 kcal 33.9 g 19.7 g 2.6 g	
	セルフ鶏ごぼう飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう ねぎ 切干大根		あぶら油	しょうゆ 酒 みりん				
	大根の梅和え	鶏肉	わかめ	にんじん	たいこん 大根 きゅうり	さとう		しょうゆ				
豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋	あぶら油	しょうゆ 塩 こしょう 煮干しだし					

※献立は都合により変更する場合があります。