



こんだて よていひょう

【目標】

食べ物の働きについてしっかり知ろう
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。

日曜	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)	食塩相当量 (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	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								
1 (金)	ごはん	たこ玉焼き	タコ たまご	チーズ あおのり	あおねぎ	きゃべつ しょうが	こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ	にほしだし かつおだし おこのみソース	大豆には、体を作る栄養のたんぱく質が豊富に含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。また大豆は、なっとうやとうふなど、いろいろな食品に姿を変えて食べられています。	610	24.9	19.3	1.8	
		ごもくまめ 五目豆	とりにく だいず		いんげん にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごはん	にほしだし さけ かつおだし しょうゆ みりん		774	30.5	22.9	2.3	
		こまつな なまあ 小松菜と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも		にほしだし かつおだし						
7 (木)	むぎごはん	やきにくどんぐり 焼肉丼の具	ぶたにく		にんじん	りんご たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	はるさめ てんさいとう	ごめあぶら	ダイナマイトソース さけ しょうゆ	未熟なえんどう豆の種の部分をグリーンピースといいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、旬は春から初夏です。きれいな緑色をしているので、少し入ると彩りがよくなります。	572	23.6	15.9	1.8	
		やさい あさづ 野菜の浅漬け		こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ きりほしだいこん			あさづけのもと		743	29.5	18.5	2.3	
		だいこん とろろ 大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		にほしだし かつおだし						
8 (金)	ごはん	マグロメンチカツ	マグロ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	だいずあぶら	みりん しょうゆ ホタテエキス	今月は各学校で運動会や体育祭が行われます。練習で疲れた体を回復させ、本番で力を出し切るために欠かせないのが、栄養バランスの良い食事です。今日の給食も偏りなく食べて、午後も元気にがんばりましょう。	589	20.4	18.6	1.6	
		きゅうりとささみの甘酢和え	ささみ			きゅうり もやし えだまめ	さとう	ごま ごめあぶら	す しょうゆ		768	25.5	22.9	2.4	
		さわらび わん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	こんにやく		にほしだし さけ しょうゆ しお つゆ こしょう						
11 (月)	ごはん	ぼう 棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	だいずあぶら	しお 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自分の食べやすいものを少しずつ食べることから始めてみましょう。	584	21.1	15.5	2.0	
		ちゅうが 中華クラゲの和え物	クラゲ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごめあぶら	しょうゆ す		715	24.6	16.9	2.3	
		とうふ うまに 豆腐の旨煮	かまぼこ とうふ		にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ	ごめあぶら	オイスターソース とりだし さけ しょうゆ こしょう						
12 (火)	きなこあげパン	(きなこ揚げパン)	きなこ				さとう	だいずあぶら		今日は特別メニューのきなこ揚げパンです。揚げパンは、昭和27年に東京の学校給食で提供されたのが始まりとされています。当時の子どもたちにも人気のメニューでした。きなこ揚げパンは給食センターで作っています。パンを油で揚げて、砂糖と混ぜたきなこをたっぷりつけてできあがり！	636	25.7	31.1	2.4	
		チキンと大豆のトマト煮込み	とりにく だいず みそ		トマト	たまねぎ にんにく パジル	てんさいとう	パン オリーブオイル	ワイン コンソメ しょうゆ こしょう		789	31.7	38.1	3.3	
		きりほしだいこん 切干大根のサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごめあぶら	す しょうゆ						
		ABCスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゃべつ	マカロニ		コンソメ しょうゆ こしょう						
13 (水)	ごはん	や 焼きシシャモ (一人2尾)		シシャモ						環境の変化により5月ごろから、やる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調があらわれることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因のひとつといわれます。自律神経を整えるには、バランスの良い食事と質の良い睡眠、適度な運動が大切です。	613	25.8	20.3	1.8	
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	ごま ごめあぶら	しょうゆ		771	30.2	22.9	2.0	
		じょう とう汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	じゃがいも	ごめあぶら	にほしだし かつおだし さけ とうがらし						
		ちゅうがっこう (中学校のみ) オレンジ				オレンジ									
14 (木)	むぎごはん	とりにく 肉のカレーチース焼き	とりにく	チース						給食のみそ汁は、煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しやかつお節を煮出した汁のことです。みそ汁は、だしで野菜や大豆製品、海藻などを煮て、みそで味付けをして仕上げています。だしの旨味や具のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	572	30.4	14.2	1.8	
		おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	きゃべつ もやし	さとう	ごま	しょうゆ す ぎよかいエキス		718	38.8	14.1	2.3	
		にら玉のみそ汁	たまご みそ		にら にんじん	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ		にほしだし かつおだし						
		しょうがっこう (小学校のみ) オレンジ				オレンジ									
15 (金)	ごはん	てんさいとう 手作りハンバーグ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう		トマト	たまねぎ	てんさいとう かたくりこ パンこ	クチャップ しお ワイン ソース こしょう ナツメグ	ハンバーグは、13世紀ごろ中央アジアのタタール族が、馬の肉を細かく切りたたいて食べていた「タルタルステーキ」が始まりとされています。その後、ドイツを経由して日本に伝えられました。	614	25.3	19.7	1.8		
		ほうれん草の菜種和え	たまご		ほうれん草 にんじん	きゃべつ	さとう	ごめあぶら		す しょうゆ	778	31.2	23.6	2.4	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	なまあげ みそ わかめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			にほしだし かつおだし					
18 (月)	ごはん	たてが 館ヶ森高原豚の手作りみそカツ	ぶたにく たまご みそ				てんさいとう こむぎこ パンこ	ごま だいずあぶら	しお こしょう みりん	館ヶ森高原豚は、エサや水にこだわって健康に大切に育てられた豚肉の豚です。学校給食では、地元産の食材を積極的に取り入れています。給食を通して、一関市のことをたくさん学んでいきましょう。	670	24.0	22.6	2.0	
		さんしやく 三色なます			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごめあぶら	す しお						
		いももち汁	とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ きゃべつ	じゃがいも かたくりこ		にほしだし さけ つゆ しょうゆ しお						



5月使用予定の 地場産食材

【一関市産】小松菜、ほうれん草、きゅうり(18日以降)、切干大根、こんにやく、米、牛乳、ぶた肉、とりにく、ベーコン、みそ

【岩手県産】にんじん、ねぎ、もやし、切りごぼう、干し椎茸、ふき、わらび、パン、豆腐、生揚げ、とりにく、みそ



こんだて よていひょう

【目標】

食べ物の働きについてしっかり知ろう

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。

Main table with columns for date, main course, side dish, ingredients, nutrients, and energy. Includes a 'ひとくちメモ' (one bite memo) column with detailed notes on each day's menu.