5月 こんだてひょう

☆食事のマナーを考えよう！　☆朝ごはんを食べよう！

献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

※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)　No.1

※○印は一関産です。米は一関産、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） 小学校中学年	栄養価基準値（文科省基準） 中学校	こんだて名 主食	こんだて名 牛乳	こんだて名 主菜・副菜・汁物（デザート）	おもな材料とはたらきによる分類 主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
1 木	エ 560 た 24.6 脂 17.6 塩 1.9	712 29.3 19.9 2.1	麦ごはん	MILK	セルフ豚キムチ丼	豚肉	ぎゅうにゅう	にら	もやし 白菜 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごはん 麦 油	しょうゆ 酒 塩 魚醤油 唐辛子 コショウ	**疲れた時はこれ！** 今日の給食に使われている「豚肉」と「にら」。「豚肉」には、体の疲れをとってくれるビタミンB1がたっぷり含まれています。「豚肉」と一緒に「にら」をとると長く体の中に滞在してくれると言われています。
					切干大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
					中華スープ	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆		人参	キャベツ たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩 コショウ	
2 金	すべての学校で給食がありません												
	5月5日は「端午の節句」子どもの成長を願う行事です												**5月5日は「端午の節句」** 「端午の節句」は、男の子が丈夫で元気に成長することを願う行事です。給食でもみなさんの健康を願って「かしわもち」をつけました。かしわもちに使われる柏の葉は、若い芽が出るまで、古い葉が落ちないことから「跡継ぎがいなくならない」という縁起のよいものとされています。おいしくいただきましょう！
7 水	エ 682 た 22.9 脂 19.2 塩 2.0	846 27.9 22.9 2.2	ごはん	MILK	みそカツオカツ	かつお みそ	ぎゅうにゅう		玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ごはん 油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩	
					ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草 人参	キャベツ コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	
					さつき汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	きぬさや みつ葉	たけのこ えのきだけ			かつおだし 昆布だし	
					かしわもち（みそあん）	みそ				米粉 砂糖		紅麹	
8 木	エ 609 た 24.9 脂 18.2 塩 1.8	765 29.6 20.5 2.2	麦ごはん	MILK	厚焼き卵の生姜あんかけ	卵	ぎゅうにゅう		干し椎茸 しょうが	砂糖 でん粉	ごはん 麦 油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	**スポーツと栄養** 運動会が迫ってきました。前日はもちろん、１週間ほど前からは、練習によるつかれや緊張で食欲が落ちてしまいがちです。栄養不足にならないように、食事量を減らさずにしっかり食べることを心がけていきましょう。
					五目豆	鶏肉 大豆	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし	
					いももち汁	豚肉 油揚げ		人参	大根 ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	油	かつおだし しょうゆ 昆布だし みりん 酒 塩	
9 金	エ 586 た 27.3 脂 15.0 塩 2.0	724 32.4 16.4 2.3	ごはん	MILK	鶏肉と大根のさっぱり煮	鶏肉	ぎゅうにゅう	きぬさや	大根	砂糖	ごはん 油	しょうゆ 酢 酒 みりん 塩こうじ	**いわしの話** みなさんは、水族館などで、いわしの群れがグルグルと泳いでいるのを見たことはありますか？これは、いわしがエサを効率よく食べるための作戦なのだそうです。そして、その泳ぐ向きには群れによって、右回りか左回りか、決まっているのだそうです。いわしも人間のように右利き左利きがあるのですね。
					生姜醤油和え	かつお節		ほうれん草 人参	もやし キャベツ しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	
					いわしのつみれ汁	豆腐 いわし 油揚げ みそ		人参	白菜 ごぼう ねぎ しめじ 玉ねぎ しょうが	しらたき でん粉 砂糖	油	煮干しだし 昆布だし 酒 塩 コショウ	
12 月	エ 607 た 18.5 脂 18.8 塩 1.9	783 22.7 23.1 2.5	ごはん	MILK	かぼちゃコロッケ	豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ごはん 油	中濃ソース しょうゆ ウスターソース コショウ	**笑って抵抗力アップ！** 「笑う」ことは、抵抗力をアップさせる働きがあると言われています。楽しい食事は体の栄養になるだけではなく、心をリラックスさせてくれます。給食の時間が、笑顔がたくさんあふれる時間になっていると嬉しいです。
					キャロットサラダ	まぐろフレーク		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ		油	しょうゆ 酢 塩 コショウ	
					ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参	白菜 ブロッコリー茎 しめじ	マカロニ		しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ	
13 火	エ 615 た 28.9 脂 25.2 塩 2.8	740 34.6 29.0 3.5	コッペパン	MILK	チリコンカン	豚肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく		パン 油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コンソメ トウバンジャン コショウ	**「チリコンカン」とは？** 「チリコンカン」とは、アメリカでよく食べられている料理のひとつです。豆やひき肉、玉ねぎを炒め、チリパウダーなどを加えて煮込みます。そのままでも、パンと一緒に食べてもおいしい一品です。
					花野菜のマヨサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	マヨネーズ	塩 コショウ	
					豆乳スープ	豆乳 白いんげん豆 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆		ほうれん草 人参	白菜 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		アレルゲンフリーシチュールー コンソメ しょうゆ 塩 コショウ	
14 水	エ 570 た 21.9 脂 16.9 塩 1.5	765 26.2 19.1 1.9	ごはん	MILK	五目厚焼き卵	卵 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	グリンピース ごぼう 玉ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごはん 油	酢 しょうゆ みりん 塩 コショウ	**朝ごはんは食べましたか？** 朝ごはんは、一日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ご飯を食べないと、脳にもエネルギーがいかず、頭がしっかり働きません。また、体温がなかなか上がらないので、体も十分に目覚めません。朝ご飯をしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく一日をスタートさせましょう。
					なめたけ和え		のり	小松菜	もやし キャベツ えのきだけ	水あめ 砂糖		しょうゆ めんつゆ 塩	
					じゃがいもと豚肉のみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ		人参	ねぎ	じゃがいも		煮干しだし 昆布だし 酒	
					バナナ（中のみ）				バナナ				
15 木	エ 592 た 24.2 脂 18.4 塩 1.5	764 29.4 21.6 1.9	麦ごはん	MILK	きびなごのカリカリフライ（小:2本、中:3本）		きびなご		しょうが	じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 砂糖	ごはん 麦 油	塩	**葉っぱも食べよう！「かぶ」** 今日のお味噌汁には、「かぶ」を使っています。かぶは、甘みもありやわらかいのが特徴です。そしてかぶの葉には体の調子を整える栄養が含まれています。白い部分も葉っぱもおいしく食べてもらえたら嬉しいです。
					肉じゃが	豚肉	ぎゅうにゅう	人参 きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
					小松菜とかぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参 かぶの葉	白菜 かぶ			かつおだし 昆布だし	
16 金	エ 653 た 30.4 脂 20.6 塩 1.5	815 36.3 23.4 2.0	ごはん	MILK	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく	砂糖	ごはん	しょうゆ 酒 みりん	**小松菜を見分けることはできますか？** みなさんは、いろいろな野菜の中から「小松菜」を見分けることはできますか？大人でも「ほうれん草」と「小松菜」の区別がつかない人もいるようです。よく観察してみましょう。
					れんこんのごまサラダ	まぐろフレーク		小松菜	キャベツ れんこん コーン			ごまドレッシング 塩	
					なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 なめこ ねぎ	じゃがいも		煮干しだし 昆布だし	
19 月	エ 600 た 17.8 脂 17.7 塩 1.7	－ － － －	ごはん	MILK	あんかけ餃子（2個）	豚肉 鶏肉 大豆 大豆粉	ぎゅうにゅう	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 砂糖 水あめ かたくり粉	ごはん ごま油 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	**たけのこの成長** たけのこの背が伸びる勢いはとても早く、モウソウチクという種類のたけのこは、なんと１日に約１メートルも伸びることがあるそうです。成長の早さに驚きますね！
					大根中華サラダ		茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか		大根 きゅうり コーン 枝豆		ごま油	青じそドレッシング 酢	
					チンゲン菜と春雨のスープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜 人参	たけのこ ねぎ 干し椎茸	春雨		しょうゆ 中華スープストック 塩 コショウ	

給食なしの日

5月2日（金）は、一斉研修のため
すべての学校で給食がありません。
- 花泉小…15（木）、16（金）
- 黄海小…26（月）
- 花泉中…19（月）
- 一関中…15（木）～　21（水）、28（水）
- 桜町中…15（木）、19（月）

こんな姿勢で食べていない？