



# 5月学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気を付けて楽しく食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	こんだて		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準(きじゆん)					
	(主)食	(乳)牛	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1 (水)	ごはん	牛乳	豚キムチいため	ふた肉	にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく	はるさめ てんさい糖	こめ油	しょうゆ さけ しょうじゆ	5月がスタートしました。5月5日の「端午の節句」にちなんで鯉のぼりをかき、あじふうすを、じつじゆに、飾る風習は江戸時代から始まったそうです。鯉が滝を登って龍になるという伝説にあやかり、子どもが大きく成長していくようにとの願いが込められています。	小	608	22.3	19.1	2.3	
			たくあんサラダ	かつおぶし	にんじん	だいこん きゅうり たくあんづけ	マヨネーズ (卵不使用)		青じそドレッシング		中	773	27.6	22.5	2.9	
			わんたんスープ	ふた肉	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい	ごま油		とりがらスープ しょうゆ さけ							
2 (木)	市内一斉研修会のため給食はありません															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>5月 ゴールデンウィーク</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3(水) 憲法記念日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4(木) みどりの日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5(金) こどもの日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6(月) 振替休日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>朝ごはんをしっかりと食べよう!</p> </div> </div>																
7 (火)	黒糖コッペ	牛乳	チリコンカン	ふた肉 だいす ふたレバー		トマト水煮 にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう セロリー にんにく しょうが	パンこ	オリーブ油	しょうじゆ ワイン チリパウダー ケチャップ ソース	今日のチリコンカンと豆乳シチューには共通の食べ物が入っています。何かわかりますか?答えは「大豆」です。チリコンカンにはそのままの大豆が、豆乳シチューには大豆をつぶして絞ってできる豆乳が使われています。どちらも、体をつくる働きのだんばく質がたくさん含まれています。	小	684	27.7	23.4	2.8
			ハッシュポテト					じゃがいも こめこ	こめ油	しょうじゆ		中	851	34.1	27.7	3.8
			豆乳シチュー	とり肉 ウィンナー とうじゆう いんげん豆ペースト		にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		ホワイトルウ さけ とりがらスープ						
8 (水)	ごはん	牛乳	豚みそカツ	ふた肉 みそ				パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	こめ油	さけ みりん	今日は食事のマナーについてのお話です。マナーという言葉は「手」という意味のラテン語が語源です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、対する態度について使われるようになりました。相手の立場になって考え、気持ちを思いやることがマナーの基本です。	小	609	24.0	19.6	2.5
			ツナマヨあえ	まぐろ かつおぶし		にんじん	きゅうり キャベツ れんこん	さとう	こめ油 マヨネーズ (卵不使用)	しょうじゆ す		中	770	29.4	23.2	3.0
			わかめとあさりのスープ	あさり とうふ	わかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		とりがらだし しょうじゆ さけ						
9 (木)	麦ごはん	牛乳	タンドリーチキン	とり肉 みそ			にんにく しょうが たまねぎ			しょうじゆ カレー粉 ケチャップ	今日のタンドリーチキンは、とり肉をカレー粉やヨーグルト、塩こしょう、ケチャップなどの調味料に漬け込んで焼いて作ります。塩こしょうには酵素が肉や魚を柔らかくしたり、たんぱく質をうま味に変えておいしさをアップさせてくれる働きがあります。	小	583	23.5	17.7	1.8
			切干だいこんのサラダ	まぐろ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	レモン汁 しょうじゆ		中	745	29.4	20.6	2.3
			なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも		にほしだし かつおだし						
10 (金)	ごはん	牛乳	県産鶏つくね照焼きハンバーグ	とり肉			たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう		しょうじゆ す しょうじゆ	今日は若手県産のとり肉を使用した照焼きハンバーグです。照焼き味は肉だけでなく「ふりの照り焼き」など豚にもよく合います。大人まで人気の味付けです。日本発祥の味付けですが、海外でも人気で英語ではそのまま「teriyaki」と言われ親しまれています。	小	656	25.4	21.6	2.1
			ひじきの炒り煮	ふた肉 だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	きりほしだいこん キャベツ	こんにやく てんさい糖		かつおだし しょうじゆ さけ みりん		中	805	29.4	24.3	2.5
			豚汁	ふた肉 なまあげ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも こんにやく		かつおだし にほしだし さけ しょうじゆ						
13 (月)	ナン	牛乳	チキンナゲット(2個)	とり肉				かたくりこ さとう こむぎこ	だいす油	しょうじゆ しょうじゆ	今日はキーマカレーに合わせて、主食は「ナン」です。ナンは北インドの密林で、料理のタンドールという深い型型の生地を焼いて作られます。大きくて燃料もたくさん必要なためインドの家庭ではほとんど「ナン」を食べることはなく、お米やフライパンで焼ける丸いチャパティが食べられています。	小	649	28.3	27.9	2.6
			マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	マカロニ さとう さつまいも	マヨネーズ (卵不使用)	す		中	833	36.1	34.6	3.4
			キーマカレー	ふた肉 とり肉 ふたレバー だいす いんげん豆ペースト		にんじん いんげん 水煮トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご			ワイン カレー カレールウ						
			ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー								
14 (火)	米粉コッペ	牛乳	アスパラオムレツ	たまご		アスパラガス		さとう かたくりこ	なたね油	かつおだし しょうじゆ みりん す	今日のポターージュには一関の特産品「南部一筋かぼちゃ」が使われています。オレンジ色で縦長い形が特徴で、10月ごろに収穫してから1か月ほど、わらの上に寝かせて熟成させて出荷しています。1年お味わえるようにビュレにして冷凍保存したのを使っています。	小	623	26.6	20.9	2.4
			トマトパスタ	ベーコン		水煮トマト	たまねぎ たもぎたけ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	オリーブ油	トマトソース ケチャップ		中	782	32.8	25.7	3.4
			南部一郎かぼちゃのポターージュ	とり肉 とうじゆう いんげん豆ペースト		南部一郎かぼちゃ にんじん	たまねぎ			さけ しょうじゆ とりがらだし ホワイトルウ						
15 (水)	ごはん	牛乳	棒餃子	ふたにく			キャベツ	こむぎこ			今日はぎょうざのお話です。ぎょうざは中国発祥の料理で、文字の発音が昔のお盆に似ていることなどから縁起の良い食べ物とされているとされています。新年には日本のおせち料理のように、ぎょうざをたくさん作って家族で食べる習慣もあります。	小	677	26.0	24.2	2.3
			ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	もやし だいこん		ごま油	とりがらだし		中	831	31.1	27.6	2.6
			野菜たっぷりマーボー	ふた肉 みそ だいす なまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ はくさい にんにく しょうが	かたくりこ さとう	こめ油 ごま油	しょうじゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン とりがらだし						
16 (木)	麦ごはん	牛乳	赤魚の彩り野菜あん	あかうお		ピーマン パプリカ	たまねぎ	こめこ さとう かたくりこ	こめ油	とりがらだし しょうじゆ す	今日の主菜は衣をつけて揚げた赤魚に野菜たっぷりのあんをかけて仕上げました。給食でも時々登場する赤魚ですが実は「赤魚」は正式な名前ではなく、メバル属の赤い魚の総称なのでそうです。「モトアカウオ」「アラスカメヌケ」「チヒロアカウオ」の3種類を「赤魚」と表記しています。	小	596	23.7	19.0	1.9
			アーモンド和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド オリーブ油	しょうじゆ		中	773	30.4	22.6	2.3
			みぞれ汁	ふた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	こんにやく かたくりこ		こんぶだし かつおだし しょうじゆ さけ						
17 (金)	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース	とうふ とり肉			たまねぎ えのきたけ	かたくりこ さとう		しょうじゆ さけ みりん	「どさんこ」とは、もともとは北海道の馬の品種でしたが、北海道生まれの人や北海道に関係するものに使われるようになりました。北海道でたくさん作られているとうもろこしなどを使い、みそラーメンのようにバターを加えて作ったのが「どさんこ汁」です。今日は豆乳から作られたバターを使用しています。	小	609	25.8	16.4	2.1
			キムタク納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれん草	きりほしだいこん たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ			しょうじゆ さけ つゆ		中	769	31.8	19.0	2.6
			はっと入りどさんこ汁	ふた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	こむぎこ		かつおだし にほしだし さけ しょうじゆ しょうじゆ						



# 5月学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気を付けて楽しく食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	こんだて		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準(きじゆん)				
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
	主菜(しゅさい)		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			小	650	21~32	16~24	2未満
	副菜(ふくさい)										中	830	27~41	20~31	2.5未満
	副菜(汁)-(しる)-														
	その他(デザートなど)														
20 (月)	ごはん		ふた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ししいたけ	はるさめ さとう ごむぎこ	ごめ油	しょうゆ	今日は食べる姿勢のお話です。皆さんは今日姿勢で給食を食べていますか。いすにきちんと腰かけて、背筋はまっすぐ、足もそろえんとすてきですね。自分では見えないところも周りの人にはしっかり見えているので、となりの席のお友達とチェックしてみましよう。	小	661	23.8	19.7	2.0
			かつおぶし	のり	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし	さとう		しょうゆ		中	802	28.7	21.0	2.5
			ふた肉 さつまあげ いか かまぼこ とうにゅう		にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	ピーフン	ごめ油 ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし かき油 しおスープ						
21 (火)	せわりコップ		純情フランクのトマトソース	フランクフルト	ピーマン 水烹トマト	たまねぎ		オリーブ油	ケチャップ コンソメ ソース	今日のフランクフルトは原材料すべて岩手県産のものを使用して作られました。安全おいしいフランクフルトをみなさんに届けたいという、生産や流通に関わる人たちの思いが詰まっています。パンにはさんでホットドックにして味わってみましよう。	小	605	26.4	27.5	2.6
			ツナと豆のサラダ	まぐろ だいす		きゅうり えだまめ とうもろこし	さとう	ごめ油	しょうゆ す こしょう		中	735	29.9	28.9	3.2
			ABCスープ	とり肉 いんげん豆ペースト	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん にんにく	マカロニ じゃがいも	なたね油	とりがらだし コンソメ ワイン こしょう						
22 (水)	ごはん		県産ぶりの塩麹竜田	ぶり			かたくりこ	ごめ油	しょうゆ しおこうじ	今日のいもち汁には、じゃがいもで作ったもちもちのお団子が入っています。やわらかくてほんのりあまくておいしい「いもち」ですが、急いで飲み込むとどに詰まるとても危険なので、よくかんで味わって食べてください。	小	562	21.6	14.0	1.8
			なめたけ和え		のり	こまつな にんじん			しょうゆ		中	712	26.4	15.9	2.1
			いももち汁	とり肉	にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ	じゃがいも かたくりこ こんにゃく		かつおだし にほしだし さけ しょうゆ						
23 (木)	麦ごはん		ハンバーグ	ふた肉 とり肉		たまねぎ しょうが	パンこ かたくりこ	なたね油	しお こしょう	給食には毎日牛乳がりますが、それはなぜでしょう。牛乳には骨や歯の成長に欠かせないカルシウムという栄養がたくさん含まれています。筋肉などのもとになるたんぱく質も豊富で、日ごと体が大きくなる成長期のみなさんにとってとても大切な働きをしてくれるからです。	小	680	24.4	20.9	2.0
			かりぼり和え		にんじん	きゅうり だいこん つぼづけ	ごめ	ごま	しお		中	889	31.0	26.0	2.9
			ポークハヤシ	ふた肉 ふたレバー とうにゅう いんげん豆ペースト	にんじん 水烹トマト いんげん	たまねぎ たもぎだけ	じゃがいも	ごめ油 とうにゅうバター	さけ しおこうじ ハヤシフレーク						
24 (金)	ごはん		いわしのみそ煮	いわし みそ			さとう		みりん しお	今日は大東町で作られている米粉めんを使ったサラダです。大人気の米粉めんですが、都合により今年いっぱい作るのをやめてしまうそうです。あと数回は登場する予定ですので、楽しみに待っていてください。	小	638	24.0	21.7	1.6
			こめ麺サラダ	まぐろ	にんじん	きゅうり キャベツ	ごめこめん さとう	ごま油	しょうゆ す れいめんスープ		中	824	30.5	27.1	2.3
			豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ			にほしだし かつおだし						
27 (月)	ナン		チキンナゲット(3個)	とり肉			かたくりこ さとう ごむぎこ	だいたん油	しお しょうゆ	今日の主食は「ナン」です。一口ずつちぎってキーマカレーにつけて食べましよう。キーマカレーはカレー粉を少し多めにスパイスに仕上げました。カレー粉はターメリック、クミン、コリアンダーなどのスパイスやハーブがブレンドされたもので香りがよく、食欲増進効果があります。	小	676	29.0	28.9	2.6
			マカロニサラダ	まぐろ	にんじん	きゅうり	マカロニ さとう さつまいも	マヨネーズ (卵不使用)	す		中	872	37.1	36.1	3.4
			キーマカレー	ふた肉 とり肉 ふたレバー だいす いんげん豆ペースト	にんじん いんげん 水烹トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご		ごめ油 とうにゅうバター	ワイン カレーこ カレールー						
			ひとくち洋ナシゼリー				洋ナシゼリー								
28 (火)	結びパン		いかカツフライ	いか			ごむぎこ パンこ かたくりこ さとう	ごめ油	しおこうじ しお	今日は給食の後片付けについてのお話です。片づけるときも思いやりの気持ちを持って、「きちんと重ねる」「はしやスプーンの向きをそろえる」「食べ残しやストローの袋などのごみをお皿やおぼんに残さないようにする」ことなどを気をつけましよう。	小	602	24.5	23.2	2.9
			花野菜サラダ	まぐろ	ブロッコリー	カリフラワー きゅうり えだまめ		オリーブ油	しょうゆ しお レモン汁 す こしょう		中	772	31.0	29.2	3.8
			コーンシチュー	とり肉 とうにゅう いんげん豆ペースト	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし たもぎだけ		オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ ポワトル						
29 (水)	ごはん		ホイコウロウ	ふた肉 なまあげ みそ	ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ しおこうじ かき油 トウバンジャン テンメンジャン	今日のホイコウロウには中華料理でよく使われる調味料がいろいろ入っています。かき油は別名「オイスターソース」と呼ばれる調味料で、海でとれる「かき」を原料に作られていて、独特の風味やコク、甘みがあるのが特徴です。	小	600	22.4	17.9	2.0
			こんにゃく和え	とり肉	こまつな	きゅうり もやし	こんにゃく	ごま	しおだれ		中	761	27.5	20.9	2.4
			地場産レタスのたまごスープ	たまご ベーコン		レタス とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう						
30 (木)	麦ごはん		たまご焼きの甘酢あん	たまご		たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう	ごめ油	ケチャップ さけ しょうゆ す	今日5月30日は「ごみゼロの日」です。令和3年度の調査によると日本の家庭で本来食べられるのに捨てられている食品の量は244トンもあるそうです。私たち一人一人が食品ロスをなくそうという意識を持つことが大切です。食べ残しをしないことは食品ロスをなくする重要な取り組みのひとつです。	小	599	21.8	15.4	1.5
			じゃがいもの塩昆布和え	まぐろ	こんにゃく	にんじん	じゃがいも	ごま油	しょうゆ しお		中	761	26.7	17.6	2.2
			みそビーフンスープ	ふた肉 だいす みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ ねぎ	ピーフン	ごま油	とりがらだし しょうゆ さけ みそスープ						
31 (金)	ごはん		あじのコチジャン焼き	あじ みそ		にんにく		ごま ごま油	コチジャン さけ しょうゆ	春は新ごぼうのおいしい時期です。ごぼうは歯ごたえがよく、かみごたえもあるので、食べすぎを防ぎ腸運動にもなります。よくかむことで歯の汚れも落ち、虫歯の予防にもなります。また、ごぼうにはお腹の調子を整える食物せんいも多く含まれています。	小	585	25.7	16.7	1.7
			鶏肉じゃが	とり肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく てんさい糖	なたね油	しょうゆ さけ みりん		中	738	31.3	19.5	2.2
			沢煮椀	ふた肉	にんじん	だいこん ごぼう だけのこ ねぎ	こんにゃく		ごんぶだし かつおだし しょうゆ さけ こしょう						

**熱中症を予防しよう!**

早おき早ねて生活リズムを整えよう

朝ごはんは必ず食べよう

こまめに水分補給しよう

**今月の地元産食財☆**

レタス、なたね油

きゅうり、ほうれん草、こまつな、ちんげん菜

このほかに米・牛乳・みそ・生揚げ

なども一関市産です。