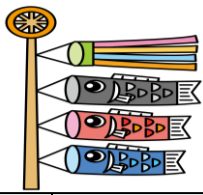


# 5月 学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気をつけてたのしく食事をしよう！

※ 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	献立	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	実施基準			
		主菜(しゅさい)	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 (木)	おむぎごはん 牛乳	かぶと型ハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	なたね油	しお こしょう	<p>今月の重点献立</p> <p>【端午の節句】</p> <p>「こどもの日お祝い献立」</p>	小学校				
		春キャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	レモン汁 しょうゆ		699	24.3	20.7	2.2	
		ポークハヤシ	ぶた肉 いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ たもぎたけ			こめ油		さけ しおこうじ ハヤシブレイク (乳含む)	中学校			
		こどもの日お祝いゼリー	とうにゅう			りんご レモン	さとう					902	31.5	25.6	3.1
2 (金)	市内一斉研修会のため給食はありません  5/3~5/6 ゴールデンウィーク														
7 (水)	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	だいたい油	しょうゆ しお こしょう	<p>5月がスタートしました！新緑が鮮やかで、空気もさわやかな季節です。運動会や体育祭の練習にも力が入る時期ですね。帽子をかぶったり、こまめな水分補給など熱中症対策もしっかり行いましょう。</p>	小学校				
		ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	だいこん もやし	こんにやく	ごま油	とりがらだし しお す		673	24.8	22.7	2.3	
		マーボー白菜	とり肉 だいたい なまあげ みそ		にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま油	さけ しおこうじ テンメシジャン しょうゆ		中学校				
8 (木)	おむぎごはん 牛乳	とうふハンバーグ和風ソース	とうふ、とり肉			たまねぎ えのきため	さとう かつくりこ		しお みりん しょうゆ さけ	<p>今日のデザートは「かわちばんかん」です。熊本の旧河内村で発見され、かんきつ類で一番遅く初夏の時期に収穫されることから「河内晩柑」という名前になったと言われていいます。グレープフルーツによく似た見た目で、美しい生柑、ジュシーフルーツとも呼ばれます。</p>	小学校				
		つば漬けのごまマヨ和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ つばづけ	さとう	ごま マヨネーズ (卵不使用)	す つゆ		641	24.5	19.8	2.5	
		どさんこ汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	だいたいバター	こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校				
		河内晩柑				かわちばんかん					820	31.1	23.9	3.2	
9 (金)	ごはん 牛乳	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	こめ油	ソース ケチャップ コンソメ	<p>今日はマナーについてのお話です。マナーという言葉はラテン語の「手」を表す「マナ」や、イギリスの「マナハウス(荘園領主の館)」からきているそうです。手の取り扱いや、人々をもてなす博愛精神に基づくもので、相手の立場に立って考える思いやりがマナーの基本です。</p>	小学校				
		ポテトサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	す しお こしょう		644	23.1	21.7	1.6	
		みぞれ汁	ぶた肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん なめこ ねぎ	こんにやく かつくりこ		こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ みりん		中学校				
12 (月)	ごはん 牛乳	赤魚の塩こうじ焼き	あかうお			しょうが	こむぎこ さとう	こめ油	さけ しおこうじ みりん しょうゆ	<p>今日の「赤魚」は塩こうじに漬けて焼いて、味付けしました。塩こうじは米と塩と水を発酵させてつくられる調味料で、食材をやわらかくしたり、うまみを増したりする効果があります。液体味が均一につきうま味もあるので、減塩に効果的です。</p>	小学校				
		白菜の信田煮	あぶらあげ だいたい		にんじん	はくさい	こんにやく さとう かつくりこ	なたね油	しょうゆ つゆ みりん とうがらし		578	27.4	16.8	1.6	
		中華スープ	ぶた肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	なめこ だいこん ねぎ			さけ しおこうじ とうがらし しょうゆ		中学校				
13 (火)	小:コッペンパン 中:ココアあげパン 牛乳	中学校: ココアあげパン					パンこ	こめ油	ミルクココア	<p>今日は中学校に「揚げパン」を作ります。油をまぶしてこんがり焼き上げたパンに、ココアパウダーをかけて仕上げます。ココアがつかないように大きな口で食べるか、少しずつ食べるか...、それぞれのおいしい食べ方を楽しんでください。小学校は20日に実施しますので、どうぞお楽しみに！</p>	小学校				
		肉団子甘酢あん (小2個、中3個)	ぶた肉			たまねぎ	パンこ さとう	なたね油	ケチャップ す しょうゆ		661	27.8	22.5	2.6	
		切干大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	てんさいとう	こめ油	レモン汁 しょうゆ こしょう		中学校				
		かぼちゃとさつまいものシチュー	とり肉 とうにゅう いんげんまめ		にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ しめじ たもぎたけ	さつまいも	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ ホワイトルウ		880	32.2	31.7	3.5	
14 (水)	ごはん 牛乳	チキンカツ香味だれ	とり肉			ねぎ セロリー にんにく しょうが	パンこ こむぎこ さとう	こめ油	しょうゆ す しおこうじ	<p>キャベツは、別名「かんらん」とも呼ばれています。「かん」は甘いという字を使います。甘味のもととなる糖類を葉物の野菜の中で一番多く含んでいるからです。よくかんで、甘みを感じながら食べてみましょう。</p>	小学校				
		キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ		ごま油	とりがらだし		669	23.7	22.2	1.7	
		さつま汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんやく		かつおだし にぼしだし さけ しおこうじ		中学校				
15 (木)	おむぎごはん 牛乳	アスパラ入り厚焼き玉子	たまご		アスパラガス		さとう かつくりこ	なたね油	かつおだし こんぶだし りりん しょうゆ しお	<p>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、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。</p>	小学校				
		野菜のチャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ ごぼう ほしいいたけ たけのこ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま油	さけ しおこうじ とうがらし しょうゆ		589	21.5	18.7	2.5	
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ			はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさいキムチ			ごま油		さけ しおこうじ とうがらし キムチのもと	中学校			
16 (金)	ごはん 牛乳	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ	こめ油	しょうゆ しお	<p>食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり手を洗っていますか？給食当番の人は白衣に着替える前にもう一度きちんと手を洗いましょう。</p>	小学校				
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれん草	きりぼしだいこん たまねぎ たくあんづけ はくさいキムチ		なたね油	さけ しおこうじ つゆ		687	23.0	25.3	1.7	
		生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ	板ふ		にぼしだし かつおだし		中学校				
19 (月)	ごはん 牛乳	きのこソースハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しめじ たもぎたけ	さとう	こめ油	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ	<p>食事のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふざけたい会話をしない、立ち歩かないなどで、マナーは自分自身のためではなく、一緒に食事する相手のことを思いやる心を形にしたものです。</p>	小学校				
		切干大根のカレーソテー	とり肉		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	てんさいとう	なたね油	カレー しょうゆ つゆ		602	22.5	17.5	1.9	
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし		中学校				



# 5月 学校給食献立表

【今月の目標】 マナーに気をつけてたのしく食事をしよう！

※ 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	献立	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	実施基準			
		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) 副菜(ふくさい) 副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)											650	21~32	16~24	2未満
20 (火)	小学校: ココアあげパン 中: コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮込み 花野菜サラダ 豆乳シチュー 中学校: いちごジャム	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	パンこ てんさいとう パンこ さとう じゃがいも ジャム	こめ油 オリーブ油 こめ油 オリーブ油	ミルメークココア さけ しおこうじ ケチャップ コンソメ しょうゆ レモン汁 しょうゆ しょうゆ コンソメ ホワイトルウ	玉ねぎは、辛味、甘味、うま味の三拍子がそろい「西洋のかつお節」と言われるほど、西洋料理を作るときには欠かせない食材です。また、カレーや肉じゃが、チャーハンなどいろいろな料理をおいしくしてくれます。玉ねぎを切る時に涙が出ることもあります。玉ねぎを切る時に涙が出る成分には、体の疲れをとる働きがあります。	小学校 661	26.7	26.0	3.1
21 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ 生揚げのそばろ煮 たまごスープ	ぎゅう肉						じゃがいも こめ こめ ごま油	こめ油 こめ油 こめ油	しお しょうゆ さけ しおこうじ しょうゆ つゆ みりん さけ しおこうじ しょうゆ だし しょうゆ	よくかんで食べると、脳の緊張がやわらぎ、気持ちがおおらかになると言われています。静かによくかんで食事時間を過ごすことは、心の落ち着きにつながります。	小学校 628	21.7	20.3	2.0
22 (木)	おぎ ごはん 牛乳 たまごやきの甘酢あんかけ 春雨サラダ みそビーフンスープ	たまご						てんさいとう こめ はるさめ さとう ビーフン	こめ油 マヨネーズ (卵不使用) ごま油	ケチャップ しょうゆ さけ しょうゆ す さけ しおこうじ しょうゆ だし みそラーメンスープ	給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。ごはんもおかずも同時に食べ終わるように、ベース配分を考えて食事ができるといいですね。	小学校 599	21.8	15.4	1.5
23 (金)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き きんぴらごぼう かしわ汁 豆乳プリン	あじ						こめにやく さとう プリン	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ だし みりん にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ	魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにあじなどの青魚の脂肪は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを高める効果もあります。	小学校 613	28.2	17.2	1.9
26 (月)	ごはん 牛乳 松風焼き なめたけ和え はっと汁	とり肉 とうふ みそ たまご						パンこ さとう てんさいとう こめ こめ ごま油	ごま	しおこうじ さけ す しょうゆ しお にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ つゆ しょうゆ みりん		小学校 780	30.6	19.4	2.4
27 (火)	せわり コッペパン 牛乳 純情フランクフルト トマトパスタ チキンポトフ	ぶた肉						さとう はちみつ スパゲティ じゃがいも	しお オリーブ油 なたね油	しお しょうゆ トマトソース ケチャップ さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ	今日の主菜の「純情フランクフルト」は、原材料すべてが岩手県産で作られています。安全でおいしい豚肉をつかったフランクフルトを子どもたちに食べてほしいという、生産者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グにして味わってみましょう。	小学校 654	28.4	24.8	2.5
28 (水)	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ レモン和え とん汁	さけ						かたくりこ さとう じゃがいも こめにやく	こめ油 こめ油 なたね油	しょうゆ みりん しょうゆ レモン汁 にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ	今日は給食の後片づけについてのお話です。かたづけるときは、運ぶ人や洗う人への思いやりの気持ちをもって、「きれいに重ねる」、「はしやスプーンの向きをそろえる」、「ストローの袋やごみは取りのぞく」ことなどを気を付けましょう。	小学校 622	25.7	21.0	1.4
29 (木)	おぎ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 米粉の冷麺サラダ 豆腐ときのこの中華スープ	ぶた肉						てんさいとう こめ こめ こめ ごま油	なたね油 ごま油	さけ しおこうじ キムチのもと しょうゆ れいめんスープ とりがらだし かき油 さけ しょうゆ しょうゆ	なたね油は日本でもっとも古い食用油です。給食につかわれているなたね油は、大東町で作られたものです。原料となる菜種も地元のものを使っています。みなさんが食べている給食は、見えなくても地域の皆さまに支えられています。	小学校 600	23.2	18.5	2.1
30 (金)	ナン 牛乳 豆入りキーマカレー さつまいものサラダ ABCスープ	ぶた肉 とり肉 だいたい いんげんまめ						パンこ さつまいも マカロニ じゃがいも マカロニ	だいたいバター マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	さけ しおこうじ カレーこ しょうゆ ケチャップ す コンソメ さけ しょうゆ	今日の主食は「ナン」です。ナンは北インドの料理で王族などが食べる宮廷料理で出されていたそうです。大きな壺の形のタンドールという釜で焼いて作られます。一口大にちぎって、キーマカレーをつけて食べてみましょう。	小学校 604	25.7	25.3	2.4
												768	32.3	30.4	3.2

春においしいお豆

春にはおいしいお豆がたくさんとれます。お豆の味を楽しみましょう。

今月の地元産食財☆  
なたね油、こまつな、ほうれんそう、ちんげんさい、にら、このほかに米、牛乳、みそ、生揚げ、とうふなども一関市産です。