

令和7年

5月 こんだてよていひょう



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。

一関市立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
1 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			5月5日は「端午の節句」です。男の子が、丈夫で元気に成長することを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ってお祝いします。給食では、少し早いですが、みなさんの健康を願って三色ゼリーをつけました。	673 kcal	897 kcal
	鯖のごま焼き	鯖			生姜	ごま	しょうゆ 酒みりん	23.0 g		29.2 g	
	なめたけ和え			小松菜 こんにん	えのきだけ もやし キャベツ	さとう 砂糖		しょうゆ 塩		21.4 g	27.9 g
	卵麺とろみ汁	卵 (麺)	油揚げ	チンゲン菜 こんにん	なめこ	しいたけ ねぎ		しょうゆ 酒 塩 かつおだし		2.2 g	3.1 g
	こどもの日三色ゼリー (舞川小のみ4月30日提供)		豆乳		りんご レモン	さとう 砂糖					
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			勉強にスポーツに忙しい季節になります。栄養バランスの良い食事での体調を整えましょう。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整い、1日を元気に過ごすことができます。	611 kcal	797 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	さとう 片栗粉	しょうゆ 酒みりん	25.2 g		32.2 g	
	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	しろき 白滝 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ みりん カレー粉		17.9 g	22.3 g
	なめこ汁	豆腐 味噌		にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ			煮干しだし		2.0 g	2.5 g
8 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			今日の汁物は、青森県の郷土料理「せんべい汁」です。かやきせんべいという、煮込んで溶けにくい汁物のせんべいを使用しています。	621 kcal	815 kcal
	白身魚フライ	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉	あぶら 油	塩		20.1 g	26.0 g
	キャベツのごまドレッシングサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう 砂糖	ごま マヨネーズ (卵なし)	しょうゆ		18.6 g	21.9 g
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	たいこん 大根 えのきだけ	せんべい		しょうゆ 昆布だし 塩 かつおだし		1.4 g	2.0 g
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			ブロッコリーは、のどの粘膜を丈夫にするビタミンAがたくさん含まれている緑黄色野菜です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	654 kcal	846 kcal
	トマトオムレツ	卵 鶏肉			玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	ケチャップ 塩		22.6 g	28.6 g
	コーンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ		20.8 g	26.2 g
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			「にら」のにおいの成分アリシンには、疲労回復や食化を助けたりスタミナを強化する効果などがあります。今日のにらたま汁に、にらがたくさん入っています。しっかり食べて午後元気に頑張りましょう。	610 kcal	791 kcal
	野菜たっぷりしゅうまい	鶏肉 豚肉		ほうれん草 こんにん	とうもろこし 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	しょうゆ 塩 みりん	23.7 g		29.6 g	
	キムチ炒め	豚肉		ピーマン にんじん にら	キャベツ 白菜 もやし だいこん 大根 にんにく しょうが	さとう 砂糖	あぶら ごま油 しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 塩		19.6 g	24.5 g
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			キャベツは、古代ギリシャの頃から薬として食べられていたそうです。キャベツには、胃腸の調子を整える働きのあるビタミンUや病気の予防に役立つビタミンCも豊富に含まれています。	617 kcal	803 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく		しょうゆ こしょう 白ワイン	24.9 g		32.5 g	
	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 (卵なし)	塩 こしょう		25.6 g	32.5 g
14 水	コンソメスープ	ウインナー		小松菜 こんにん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	コンソメ しょうゆ	こしょう	2.7 g	3.6 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			米			サバ、サンマ、イワシ等に多く含まれる脂肪は、血液をサラサラにする効果や、脳の発育に必要な成分で、脳の働きを良くすると言われています。今日も、しっかりいただきます。今日も、しっかりいただきます。	649 kcal	808 kcal
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジ	さとう 砂糖	しょうゆ 塩 みりん	26.9 g		31.7 g	
	大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん 大根 玉ねぎ 半し 椎茸	つきこんやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん		17.7 g	20.0 g
めかぶ汁	豆腐 油揚げ 味噌	めかぶ	にんじん	キャベツ ねぎ	じゃが芋		煮干しだし	1.9 g		2.3 g	
15 木	バナナ (一関小のみ)					バナナ					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか？イスにきちんと座り、背筋をまっすぐに伸ばしていませんか。足は、床についているでしょうか。ひじをつけている人はいませんか。よい姿勢で食べることは食事のマナーの基本になります。	601 kcal	799 kcal
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 大根 にんにく	かたくりこ 片栗粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩 レモン汁 ケチャップ	21.2 g		27.4 g	
	干草和え	卵		ほうれん草 こんにん	キャベツ もやし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ めんつゆ		15.9 g	19.7 g
豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 えのきだけ ねぎ	春雨		しょうゆ 酒 塩 かつおだし	2.2 g		2.9 g	
16 金	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					
	ごはん 牛乳		牛乳			米			シシャモは、骨がやわらかいので、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。	641 kcal	789 kcal
	シシャモフライ	シシャモ 大豆			パン粉 小麦粉	あぶら 油	塩	27.6 g		31.7 g	
ひじきの中華和え		ひじき	小松菜 こんにん	キャベツ 切干大根	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	19.5 g		22.6 g	
19 月	どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	もやし 玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃが芋	バター 油	コンソメ	1.8 g	2.2 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			米			塩分をとり過ぎると、高血圧症や脳卒中などの病気になる可能性があります。世界保健機構では、一日5グラム未満がよいとされています。体のために、薄い味付けに慣れるようにしましょう。	589 kcal	kcal
	ごもくたまごや五目卵焼き	卵		にんじん	ごぼう れんこん だけのこ しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 酢 かつおエキス		24.4 g	17.1 g
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまご 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒		1.8 g	g
わかめ汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	チンゲン菜 こんにん	だいこん 大根 ねぎ			煮干しだし	g		g	

※献立は都合により変更する場合があります。