



# こんだまびよう

☆食事のマナーを考えよう! ☆朝ごはんを食べよう!



※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

※〇印は一関産です。米は一関産、しょうゆは右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)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ
	小学校 中学校	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
エ	650	830			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
た	26.8	34.2			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		
脂	18.0	23.0										
塩	1.9	2.4										
ちょっと早い端午の節句 こどもの日給食です												
1	水	エ 661 た 25.4 脂 20.0 塩 3.0	333 306 239 3.7	たけのこごはん みそカツオカツ キャベツの和え物 ひきな汁 / かしわもち	鶏肉 油揚げ かつお みそ 鶏ささみ わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ / 小豆	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸	砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 しらたき / 上新粉 砂糖 水飴	油 ごま油 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩 / 塩	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ 酢	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。総齋でもみなさんの健康を願って「かしわもち」をつけました。子孫繁栄を願う縁起のよいものです。おいしくいただきます！		
すべての学校で給食がありません												
7	火	エ 624 た 25.7 脂 21.1 塩 2.7	741 306 24.4 3.3	コッパン ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト 豆とトマトのスープ ラムネゼリー / ブルーベリージャム	卵 ベーコン 豆乳 大豆粉 鶏肉 黄大豆 青大豆 手仁豆 金時豆	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 茎 人参 トマト 玉ねぎ セロリ キャベツ レモン果汁 / ブルーベリー	砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 粉あめ 水あめ 砂糖	油 オリーブ油 オリーブ油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 コンソメ 乾パセリ 塩 コショウ 塩 ケチャップ 白ワイン コンソメ 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。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーがいかず、頭がしっかり働かせません。また、体温がなかなか上がらないので、体も十分に自覚めません。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1日をスタートさせましょう！		
8	水	エ 715 た 21.8 脂 27.6 塩 2.2	852 24.6 29.4 2.7	ごはん セルフカツカレー (メンチカツ) (カレーライス) フレンチサラダ	豚肉 牛肉 豚肉 豚レバー	玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー	パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	ごま油 オリーブ油 酢 塩 コショウ	ウスターソース 塩 コショウ カレールー ケチャップ 中濃ソース 酒 コショウ 酢 塩 コショウ	運動会応援! 中学生は今週末、小学生は再来週末に運動会がありますね！練習で体が疲れている人もいないのでしょうか？今日は、運動会でみなさんの力を発揮できるように「メンチカツ」をつけた応援給食です！		
9	木	エ 611 た 30.8 脂 16.6 塩 1.6	775 37.3 18.5 2.1	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜とレンコンのサラダ さつまいものみそ汁	鶏肉 みそ チーズ まぐろフレーク 豆腐 みそ 油揚げ	人参 トマト 人参 白菜 ねぎ さつまいも	ごま油 小麦 強化米	しょうゆ 酒 みりん 乾パセリ ごまドレッシング 塩 かつおだし 昆布だし	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ます。よく観察してみましょう。			
10	金	エ 661 た 23.1 脂 19.7 塩 1.8	815 27.3 22.6 2.1	ごはん いわしの味噌煮 切干大根の炒め煮 小松菜とかぶのみそ汁 / パナナ	みそ いわし 油揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	人参 人参 人参 人参 人参	砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	塩こうじ しょうゆ 酢 酒 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし かつおだし 昆布だし	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。		
13	月	エ 583 た 20.9 脂 15.6 塩 1.7	- - - -	ごはん 肉団子 (2個) ブロッコリーツナサラダ ABCスープ / オレンジ	鶏肉 大豆 まぐろフレーク ベーコン	玉ねぎ 人参 人参 人参 人参	パン粉 砂糖 砂糖 マカロニ	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 コショウ しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ スープストック 塩 コショウ	玉ねぎはどこを食べている? 玉ねぎはこの部分を食べていると思いませんか？下の方に根がついているから、葉や根の部分だと感じていませんか？実は、私たちが食べているのは、葉の部分です。葉の付け根が太った部分を食べているんですよ。		
14	火	エ 620 た 29.4 脂 29.3 塩 2.3	755 35.5 34.5 3.1	丸パン 館が森ポークのハーブ焼 ポテトのコロコロサラダ 卵スープ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 人参 人参 人参	砂糖 砂糖 砂糖	パン マヨネーズ	白ワイン 塩こうじ 塩 乾パセリ コショウ マスタード 塩 コショウ しょうゆ コンソメ コショウ	館が森ポーク 肉のうま味を引き出すために、エサや水にこだわって健康に大切に育てられた豚です。一関の食材を味わって食べてほしいと思います。		
15	水	エ 625 た 27.6 脂 21.3 塩 1.9	776 33.0 24.5 2.1	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう なめこ汁	ぶり 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	しょうが 人参 人参 人参 人参	中さら糖 かたくり粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 煮干しだし 昆布だし	「ごぼう」のお話し 「ごぼう」は、夏に紫色の花をつけるキク科の植物です。「ごぼう抜き」という言葉があるように、太くて長い根を一気に引き抜きます。外国の人は、ほとんど食べないそうです。		
16	木	エ 646 た 26.6 脂 23.5 塩 2.0	812 32.1 27.2 2.3	ごはん 油淋鶏 小松菜の中華和え 豆乳坦々スープ	鶏肉 ひじき 豆腐 豚肉 みそ 豆腐	ねぎ しょうが にんにく 人参 人参 人参 人参	かたくり粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	塩こうじ しょうゆ 酢 酒 しょうゆ めんつゆ 酒 塩 ラー油 コショウ	油淋鶏ってどんな料理? 油淋鶏は、熱々の油をおたまですくって肉にかけながら、鶏肉の表面がパリパリになるように仕上げられる料理で、正確には、たっぷりの油で揚げるから揚げとは、ちょっと違うようです。香味野菜のかかった油淋鶏も総齋では人気の1品です！		
17	金	エ 601 た 27.3 脂 17.8 塩 1.8	742 32.5 19.9 2.2	ごはん ピリ辛そば ごまじゃこ和え ぶりのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 しらすきし 豆腐 みそ 油揚げ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 コショウ しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	「しらす」のお話し 「しらす」は、いわし、あゆなどの透脂で白っぽい体をした魚の赤ちゃんのことをまとめた呼び名です。このしらすを薄い塩水で茹でて干したものを「しらす干し」といいます。		
20	月	エ 588 た 23.1 脂 16.0 塩 2.1	736 27.5 17.9 2.4	ごはん あんかけ餃子 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 大豆 ハム 豚肉 豆腐 みそ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	小麦粉 キビ砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 中華スープストック 酒 塩 魚醤 唐辛子	白金餃子 白金餃子は、岩手県花巻市が誇るブランド餃子です。フナチンポークとも呼ばれています。味わって食べてみてください！		
21	火	エ 626 た 26.4 脂 23.4 塩 2.8	757 31.7 26.9 3.6	コッパン チリコンカン コーンサラダ 豆乳スープ / いちごジャム	豚肉 大豆 しらすきし 豆腐 みそ 油揚げ	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく 人参 人参 人参 人参	砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 豆腐 塩 コショウ イタリアンドレッシング 塩 アレルギーフリールー コンソメ コショウ	チリコンカン 「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1品です。		

## 給食なしの日

- ☆ 5/2 (木) は、すべての学校で給食がありません。
- ・花泉小…22 (水)、27 (月) ・黄海小…27 (月)
- ・一関中…13 (月)～15 (水)、20 (月)、29 (水)、30 (木)

- ・花泉中…9 (木)、13 (月)
- ・桜町中…9 (木)、13 (月)

