

5月給食献立予定表



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
6月	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		868 kcal
	ビーンズチリウインナー		大豆 豚肉		ビーマン	たまねぎ	砂糖	油	36.9 g
	かいそうサラダ			わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし			37.9 g
	豆腐と卵のスープ		ベーコン 豆腐 卵	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ	パン粉	油	5.4 g
	ジューシーフルーツ					ジューシーフルーツ			
一口メモ	部活動やオリンピアの練習など、体を動かす機会が増えると思います。給食をしっかり食べてエネルギー不足にならないようにしましょう。そのために、協力して準備をし、食べる時間を確保しましょう。								
7月金	麦ごはん	○					米 麦		835 kcal
	さば味噌煮		さば みそ						31.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	25.3 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ		油	2.8 g	
一口メモ	さばに含まれるあぶらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、脳の働きを活発にして集中力を高めたり記憶力を向上させるはたらきがあります。								
10月	麦ごはん	○					米 麦		818 kcal
	エビシュウマイ		えび			たまねぎ	シュウマイの皮		31.8 g
	春キャベツの回鍋肉		豚肉 みそ		ビーマン	ねぎ キャベツ だけ のこ	砂糖	ごま油	18.8 g
	あさりとわかめのスープ		あさり	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		3.0 g	
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー		
一口メモ	ホイコーローは、中国生まれの料理です。やわらかい春キャベツなどの野菜と豚肉をいためて、みそで味つけしたごはんがすすむ一品です。								
11月火	麦ごはん	○					米 麦		794 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			たまねぎ れんこん ごぼう	里芋	パン粉	24.6 g
	すき昆布と大豆の煮物		大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖	油	18.2 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも		2.9 g	
	ラフランスゼリー						ラフランスゼリー		
一口メモ	すきこんぶは、ここ三陸地方にしかない伝統的な食品です。北海道の刻み昆布より薄いので、早く煮えます。味もしみこみやすく、やわらかい昆布です。								
12月水	麦ごはん	○					米 麦		763 kcal
	アジフライ		鰯				パン粉	油	26.6 g
	レンコンサラダ			ひじき		れんこん キャベツ とうもろこし 枝豆	砂糖	ごま油	20.6 g
	高野豆腐のみそしる		高野豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根葉	大根 しいたけ			1.9 g	
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が詰まっている食品です。								
13月木	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		823 kcal
	鶏肉のアップルソースがけ		鶏肉	チーズ		たまねぎ りんご	砂糖		36.1 g
	大豆のサラダ		大豆			キャベツ きゅうり とうもろこし			28.5 g
	アスパラガスのクリームスープ		ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	3.4 g
	お米deブルーベリータルト		豆乳				米粉 砂糖 ブルーベリージャム		
一口メモ	アスパラガスには、体の疲れをとるアスパラギン酸が含まれています。また、赤血球をつくる葉酸をふくんでいるので、貧血の人に積極的に食べてほしい野菜です。								
14月金	鮭と枝豆のごはん	○	鮭			枝豆	米 麦		859 kcal
	高野豆腐のフライ		高野豆腐				パン粉	油	30.6 g
	ポテトサラダ				にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	27.2 g
	小松菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ			2.4 g	
一口メモ	鮭はタンパク質ばかりでなく、ビタミンDも多くふくむ食品です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
17月	麦ごはん	○					米 麦		838 kcal
	イワシごまみそ煮		いわし みそ				ごま	32.0 g	
	五目きんぴら				にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま油	19.1 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ みそ		にんじん 小松菜	切干大根 もやし			2.8 g
	レモンソーダゼリー						レモンソーダゼリー		
一口メモ	レモンなど、かんきつ類とよばれる果物がすっぱいのは、「クエン酸」をふくんでいるからです。クエン酸には、体の疲れをとるはたらきがあります。								
18火	発芽玄米ごはん	○					米 麦		933 kcal
	大豆牛蒡メンチ		大豆 鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	パン粉	油	28.5 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	28.8 g
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	3.0 g
一口メモ	ごまには、ビタミンEがふくまれています。血管を強くして健康な体を作ります。小さな粒にたくさんの栄養がふくまれている食べ物です。								
20木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	マーガリン	831 kcal
	チーズオムレツ・ミートソースがけ		チーズ 卵 豚肉		にんじん ビーマン				31.2 g
	グリル野菜と水菜の甘酢サラダ (野菜大好きレシピより)		給食では調理工程上、かぼちゃと ごぼうを揚げずに焼きました！		かぼちゃ 水菜	ごぼう キャベツ	片栗粉 砂糖	油	26.6 g
	ウインナーと白菜のスープ				ウインナー		にんじん パセリ	白菜 エリンギ	
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	明日はオリンピックですね！今日の給食は縁起をかついでウインナーの入ったスープです。勝者めざしてがんばってください！！（正しいスペルは、勝者→winner ウインナー→wienerです）								
25火	麦ごはん	○					米 麦		745 kcal
	ホッケの塩焼き		鮎						30.8 g
	筑前煮		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	16.9 g
	たまねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ			2.5 g
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県は日本のどこに位置するか、みなさん分かりますね。筑前煮は、鶏肉と野菜の煮物ですが、具材を油で炒めてから砂糖としょうゆで甘辛く煮こんでいきます。								
26水	麦ごはん	○					米 麦		799 kcal
	豆腐バーグ甘酢あんかけ		豆腐 鶏肉		にんじん ビーマン	たまねぎ	三温糖		28.8 g
	切干大根煮物		油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう し いたけ	砂糖	油	23.3 g
	山菜みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		水菜	わらび ひめだけ ね ぎ			3.1 g
一口メモ	山菜はアクやくせがあってちょっと食べにくいかもしれませんが。しかし雪解けに芽をだし、いきいきとしています。山菜には生きる力をたくさんもっています。								
27木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 砂糖		926 kcal
	鶏と野菜のフリット		鶏肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	37.1 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	35.9 g
	エルテンスープ		豚肉			グリンピース セロリ	じゃがいも	オリーブ油	2.8 g
	マンゴープリン					たまねぎ	マンゴープリン		
一口メモ	東京オリンピック開催が近づいてきました。山田町は、オランダのホストタウンとなっていることから、今日はオランダの料理をとりいれました。普段食べたことがない料理にも挑戦してみましょう。								
28金	麦ごはん	○					米 麦		884 kcal
	チキン味噌カツ		鶏肉 みそ				砂糖 小麦粉	油 ごま	31.6 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	25.3 g
	根っこ野菜と茎野菜のみそ汁		油揚げ みそ		にんじん 大根の葉	かぶ 大根 ごぼう	じゃがいも		2.3 g
一口メモ	ふだんなにげなく食べている野菜ですが、野菜によって食べている部分がちがいます。茎の部分を食べている野菜、根っこの部分を食べている野菜にはどんなものがあるか知っていますか。								
31月	麦ごはん	○					米 麦		878 kcal
	サバ生姜煮		さば			しょうが			36.8 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	22.8 g
	玉ねぎとキャベツのみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ			2.7 g
	ピーチゼリー						ピーチゼリー		
一口メモ	昨日は5月30日、語呂合わせで「530＝ごみゼロ」の日でした。給食の食べ残しもごみになってしまいます。今日の給食は、ごみゼロをめざしてみませんか。								



5月から今年度の給食費が引き落としとなります。1回目の振替日は、**5月25日（火）**です。**給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。**前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願い

給食費