

令和4年度

5月きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れがやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
6 金	たけのこごはん	○		こめ むぎ	たけのこ にんじん	638 kcal
	いなだのみりんしょうゆやき		いなだ		しょうが	26.8 g
	もやしとほうれんそうのあえもの			さとう こまあぶら こま	もやし ほうれんそう にんじん	17.8 g
	いそかじる		ほだて わかめ ぶのり		たけのこ にんじん はくさい ねぎ	3.0 g
	かしわもち			かしわもち		
一口メモ	5月5日、昨日はこどもの日でした。たけのこのようにすくすく育てほしい願いをこめて、今日のごはんはたけのこごはんです。					
9 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		772 kcal
	チキンカツ		とりにく	パンこ あぶら		26.2 g
	かりぼりあえ			こま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	24.7 g
	かみかみカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	1.9 g
一口メモ	よくかんで食べてほしいので、れんこんやごぼうなどかみごたえのある野菜も入ったカレーです。みなさんは何回かんでからのみこんでいますか？いつもよりプラス5回かんでからのみこむようにしましょう。					
10 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		627 kcal
	ほっけのしおやき		ほっけ			25.6 g
	だいずのサラダ		だいず	こまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	14.6 g
	とうふとしめじのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	2.1 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	サラダに入っている大豆は山田町産です。大豆は、たんぱく質が多くふくまれているので「畑の肉」ともよばれています。成長期のみなさんには、肉や魚だけでなく、大豆からもたんぱく質をとってほしいです。					
11 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		565 kcal
	ポークしゅうまい(2ヶ)		ぶたにく とりにく	パンこ さとう こむぎこ	たまねぎ	24.6 g
	さくらえびいりやさしいため		ぶたにく さくらえび	あぶら	キャベツ にんじん ビーマン さやいんげん	13.9 g
	ワカメスープ		わかめ とうふ		にんじん もやし	1.9 g
一口メモ	運動会の練習が始まり、汗をかく機会が増えます。汗と一緒に成長期に必要な鉄分やカルシウムも流れでてしまうので、意識してとるようにしましょう。今日の野菜のためには、カルシウムを豊富に含むさくらえびが入っています。しっかりカルシウム補給をしましょう。					
12 木	まるコッペパンきりめいり	○	だっしぶんにゅう	こむぎこ さとう		704 kcal
	だいずいりミートソース		ぶたにく ぶたレバー だいず	バター さとう	たまねぎ ビーマン トマト	26.4 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ	20.9 g
	こまつなのミルクスープ		ぶたにく きゅうにゅう みそ	じゃがいも オリーブオイル	こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ	1.9 g
	あまなつ				あまなつ	
一口メモ	野菜によって、葉・茎・根っこなど食べる部分が決まっています。「花野菜」は、野菜の花の部分を食べる野菜のことです。私たちは、ブロッコリーやカリフラワーの花のつぼみをいただいています。					
13 金	スタミナどん(ざっこくごはん)	○		こめ ざっこく		618 kcal
	スタミナどんのぐ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	26.0 g
	みずなとじゃこのサラダ		しらす		みずな もやし にんじん	19.3 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん こまつな	2.1 g
一口メモ	サラダに入っている水菜は、山田町産です。水菜には美肌効果や、免疫力を高めるはたらきがあります。また、カルシウムも多く含む野菜です。					
16 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		616 kcal
	とうふバーグあますあんかけ		とうふ とりにく ぶたにく	さとう パンこ かたくりこ	たまねぎ にんじん ビーマン	23.3 g
	おかかあえ		あぶらあげ かつおぶし	さとう	こまつな もやし はくさい	16.8 g
	さわにわん		ぶたにく	かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん	1.9 g
一口メモ	はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。毎日の食事で、正しいはしの持ち方を意識しましょう。					
17 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		638 kcal
	えだまめいりたまごやき		たまご	さとう	えだまめ	23.1 g
	ちくぜんに		とりにく	あぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん ほししいたけ	16.5 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん こまつな ねぎ	2.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 水 〔豊小無〕	むぎごはん	○		こめ むぎ		658 kcal
	カレイのほねごとフライ		カレイ	パンこ あぶら		24.8 g
	れんこんサラダ			あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ とうもろこし れんこん こまつな	18.2 g
	さんさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ふき わらび ひめたけ みずな ねぎ	2.0 g
一口メモ	今日のおみそ汁には岩手県内でとれた山菜が色々入っています。それぞれの山菜の名前を知っていますか？					
19 木	チーズパン	○	だっしふんにゅう プロセスチーズ	こむぎこ さとう		645 kcal
	とりにくのはちみつやき		とりにく	はちみつ	しょうが	31.1 g
	キャベツとブロッコリーのたまごいため		ぶたにく たまご	あぶら	キャベツ ブロッコリー	25.1 g
	まめっこスープ		とりにく だいず		たまねぎ にんじん だいこん パセリ	2.2 g
	オレンジ		野菜大好きレシピより	オレンジ		g
一口メモ	今日の副菜は、キャベツとブロッコリーのたまご炒め。野菜大好きレシピに掲載されている献立です。おうちでぜひ作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。					
20 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		631 kcal
	キャベツメンチカツ - パックソース		とりにく ぶたにく	パンこ さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	18.7 g
	こまつなのごまあえ			ごま	にんじん こまつな キャベツ	19.5 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん	1.9 g
一口メモ	明日はいよいよ運動会です！今日のおかずは縁起をかついでメンチカツです。赤組も白組もがんばってください！！					
24 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		630 kcal
	さけのなんぶやき		さけ	あぶら ごま		28.0 g
	きりぼしだいこんのもの		さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こぼう	16.7 g
	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		しいたけ さやいんげん キャベツ にんじん たまねぎ	2.1 g
一口メモ	鮭の南部焼きは、鮭の表面にごまをまぶしつけて焼いたものです。南部せんべいで知られる南部地方（南部氏の旧領地である岩手県と青森県にまたがる地域）が、ごまの産地であることから、ごまを使った料理にこのように名前がつけられています。					
25 水 〔豊小無〕	むぎごはん	○		こめ むぎ		614 kcal
	とりにくのしょうがみそやき		とりにく みそ	さとう	しょうが	24.8 g
	こまつなのごますあえ			ごま さとう	こまつな はくさい にんじん	18.0 g
	もやしのみそしる		あぶらあげ みそ		みずな もやし にんじん きりぼしだいこん ねぎ	2.1 g
一口メモ	野菜は色の濃さによって「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。色の濃い小松菜やにんじんは緑黄色野菜、もやしや白菜は淡色野菜です。					
26 木	コッペパン	○	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		659 kcal
	ホキのバジルフライ		ホキ	パンこ あぶら		26.5 g
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	21.6 g
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	2.2 g
	りんごゼリー		りんごゼリー			
一口メモ	今日のフライは、「ホキ」という魚のフライです。ホキはオーストラリアなど南の方でとれる深海魚です。フィッシュバーガーなどにも使用されています。					
27 金	うめしらすごはん	○	しらす	こめ むぎ	うめ	602 kcal
	いかバーグ		いか たら	さとう	たまねぎ	23.0 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	12.7 g
	こまつなのみそしる		みそ		こまつな だいこん にんじん	2.6 g
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかり食べて脳や体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには、野菜たっぷりみそ汁がおすすめです。					
30 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		670 kcal
	さばのみそに		さば みそ	さとう		26.5 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	19.3 g
	きのこのみそしる		とうふ みそ		えのきたけ ぶなしめじ なめこ ほししいたけ だいこん ねぎ	1.9 g
	てつぶんヨーグルト	ヨーグルト				
一口メモ	さばなどの青魚と呼ばれる魚にふくまれるあぶらは、生活習慣予防、記憶をサポートする効果があるなど体にいいことがたくさんあります。生で食べると1番効率よくあぶらを取ることができます。					
31 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		636 kcal
	とりつくねのやさいあんかけ		とりにく	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	22.7 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶりのり こんぶ		きゅうり とうもろこし キャベツ	19.8 g
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	2.3 g
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」とよばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいをお通じをよくしたり腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったなという日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					

おしらせ



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(水)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いす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、よろしくお願いいたします。

給食費