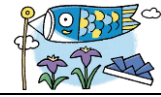


令和4年度 5月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

| 日 (曜) | 献立名 ※献立は都合により変更することがあります。 | 主な食品名(6つの基礎食品群) | | | | | | 基準値 | | 備考 (行事食・お知らせ・放送資料) |
|-----------|------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------|--|---|-----------------------|
| | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | 小学生 | 中学生 | |
| | | ①たんぱく質を多く含む食品 | ②ミネラルを多く含む食品 | ③カロテンを多く含む食品 | ④ビタミンを多く含む食品 | ⑤炭水化物を多く含む食品 | ⑥脂質を多く含む食品 | エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満 | エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満 | |
| 2 (月) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 5月になりましたね。過ごしやすい気候になってきました。新生活の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切にしましょう。 (金ヶ崎小、第一小、三ヶ尻小、永岡小 給食なし) | |
| | 高野豆腐の揚げ煮 | こうやどうふ とりにく | | にんじん | しょうが たまねぎ | でんぶん さとう あぶら | 617 Kcal 21.8 g | 770 Kcal 26.6 g | | |
| | 磯辺和え | | のり | こまつな | もやし | | 19.3 g | 22.9 g | | |
| | えのきだけと白菜のみそ汁 | あぶらあげ みそ | | にんじん | えのきだけ はくさい ねぎ | | 1.9 g | 2.3 g | | |
| 6 (金) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 金ヶ崎町の学校給食で使用しているみそは、奥州市産の大豆で作られているみそを使用しています。みそは万能調味料で、汁物や炒め物のほか、肉や魚の味付け、漬物、お菓子などにもよく使用されています。 (第一小 給食なし) | |
| | あじの塩焼き | あじ | | | | | 583 Kcal 28.2 g | 714 Kcal 34.0 g | | |
| | 鶏肉と野菜のみそ炒め | とりにく みそ | | にんじん ピーマン | きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが | さとう | 16.2 g | 17.9 g | | |
| | 沢煮椀 | ぶたにく | | にんじん みつば | だいこん ごぼう ししいだけ だけのこ | | 1.6 g | 2.0 g | | |
| 9 (月) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 今日は「かるしお献立」です。「かるしお(軽塩)」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために少ない塩分で作る調理法です。今日はゆかりの酸味とかつお節の旨味で「かるしお」でも美味しく食べられる和え物にしました。 | |
| | 鶏のから揚げ | とりにく | | | にんにく しょうが | でんぶん | 590 Kcal 24.0 g | 739 Kcal 29.0 g | | |
| | きゃべつのゆかり和え | かつおぶし | くきわかめ | にんじん しそ | きゃべつ もやし | | 18.4 g | 21.8 g | | |
| | なめこ汁 | とうふ みそ | | にんじん こまつな | なめこ だいこん | | 1.7 g | 2.2 g | | |
| 10 (火) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | じゃがいもにはみかんと同じくらいの量のビタミンCが含まれています。ビタミンCはストレスに対抗するために欠かせないビタミンなので、ストレスを感じやすい人は、いも類やくだものなどを積極的に食べて、ビタミンCを補給しましょう! | |
| | 干草焼き | たまご とりにく | | ほうれんそう にんじん | しいたけ ごぼう たまねぎ しょうが にんにく | さとう でんぶん | 586 Kcal 20.9 g | 733 Kcal 25.1 g | | |
| | ひじき炒め | まぐろ かつお | ひじき | にんじん こまつな | きゃべつ | さとう | 14.7 g | 17.0 g | | |
| | じゃがいものみそ汁 | あぶらあげ みそ | | にんじん | たまねぎ ねぎ | じゃがいも | 1.7 g | 2.2 g | | |
| 11 (水) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 今日は、旬を迎えた金ヶ崎町産の「アスパラガス」を使っていきます。今が一番おいしい時期です。5・6月の献立に登場します。旬の時期の食べ物は栄養価も高いので、旬の食べ物を積極的に食べましょう。  | |
| | 白身魚フライ | ほき | | | | パンこ こむぎこ | 648 Kcal 22.8 g | 806 Kcal 27.7 g | | |
| | 豚肉とアスパラガスのオイスターソース炒め | ぶたにく かき | | にんじん アスパラガス | きゃべつ にんにく | さとう でんぶん | 21.7 g | 25.1 g | | |
| | わかめスープ | とうふ | わかめ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ ねぎ | | 2.0 g | 2.4 g | | |
| 12 (木) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 春は山菜の季節です。ふき、わらび、たけのこ、たらの芽、ぜんまい、こごみ等、みなさんはどれくらいの山菜がわかりますか?山菜には独特の苦み成分が含まれているので苦手な人も多いと思いますが、ぜひ春の味を味わってみましょう。 | |
| | しいらの西京焼き | しいら | | | | | 623 Kcal 28.7 g | 768 Kcal 35.1 g | | |
| | 納豆和え | なっとう | チーズ | にんじん ほうれんそう | もやし はくさい ねぎ | | 12.5 g | 14.0 g | | |
| | 山菜すいとん | とりにく | | にんじん | しいたけ ごぼう ねぎ にんにく わらび ふき みず だけのこ | こむぎこ | 1.9 g | 2.5 g | | |
| 13 (金) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 豚肉に多く含まれているビタミンB1には、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあって、疲労回復にも効果的です。  | |
| | 豚丼の具 | ぶたにく | | にら | しょうが たまねぎ ししいたけ にんにく | さとう | 590 Kcal 22.5 g | 739 Kcal 27.2 g | | |
| | わかめときゅうりの酢の物 | | わかめ | にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | 15.4 g | 17.8 g | | |
| | 高野豆腐のみそ汁 | こうやどうふ みそ | | にんじん こまつな | えのきだけ | じゃがいも | 1.9 g | 2.5 g | | |
| 16 (月) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | 岩手県宮古市の名物「ミヤコロッケ」が給食に登場です!「コロッケ」となっていますが、三陸産のたらのすり身と宮古市田老のわかめを使用した「コロッケ風揚げかまぼこ」です。 (金ヶ崎中 給食なし) | |
| | ミヤコロッケ | たら | わかめ | | たまねぎ | でんぶん パンこ さとう | 630 Kcal 22.3 g | - | | |
| | 野菜の生姜炒め | ぶたにく | | にんじん ピーマン | もやし しょうが | さとう | 20.3 g | - | | |
| | きゃべつと生揚げのみそ汁 | なまあげ みそ | | にんじん | きゃべつ たまねぎ | | 2.1 g | - | | |
| 17 (火) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | かきたま汁などに入っている卵は金ヶ崎町産のものを使用しています。卵にはビタミンCを除くほとんど全ての栄養素が含まれています。目玉焼きや卵かけごはんなど簡単につくることができるので、朝ごはんにもいいですね。 (金ヶ崎中 給食なし) | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | 598 Kcal 25.5 g | - | | |
| | きゃべつのごま和え | | | にんじん こまつな | きゃべつ | さとう | 19.5 g | - | | |
| | かきたま汁 | たまご とうふ | | にんじん みずな | たまねぎ | でんぶん | 1.6 g | - | | |
| 18 (水) | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | | あさらにには貧血予防に効果的な鉄やビタミンB12も多く含まれています。また、旨味成分のコハク酸が多く含まれていて、とても美味しい出汁がとれるので、汁ごと食べる料理がおすすです。 (第一小、三ヶ尻小、永岡小、西小 給食なし) | |
| | メンチカツ | ぶたにく とりにく | | | きゃべつ たまねぎ | パンこ こむぎこ さとう コーンフラワー でんぶん | 610 Kcal 18.1 g | 788 Kcal 21.7 g | | |
| | 大根のカレー炒め | ベーコン | | にんじん さやいんげん | だいこん ごぼう | さとう | 20.5 g | 25.9 g | | |
| | チンゲンサイとあさりのスープ | あさり | かんてん | にんじん チンゲンサイ | もやし | | 1.9 g | 2.5 g | | |

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料: 少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より