

令和3年 5月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



日	曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
			体をつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
こどもの日給食							
6	木	たけのこごはん 牛乳	ほたて あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう	たけのこ にんじん	E:675kcal P:29.8g F:18.1g 塩:2.9g	E:827kcal P:35.5g F:20.3g 塩:3.7g
		かつおのフライ	かつお	こむぎこ パンこ あぶら			
		ごまきんぴら	ちくわ	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく きくらげ えだまめ		
		きぬさやのすましじる	とうふ	ふ	きぬさや にんじん えのき		
		かしわもち	あずき	さとう もちこめ しょうしんこ			
		ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
7	金	ぶたにくのオイスターソースやき	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく	E:626kcal P:28.4g F:17.0g 塩:2.4g	E:777kcal P:33.6g F:18.8g 塩:3.0g
		かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
		じゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ		
		ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
10	月	いわしのレモンに	いわし	さとう	レモン	E:658kcal P:27.3g F:21.1g 塩:2.0g	E:819kcal P:32.2g F:23.8g 塩:2.5g
		ひじきとごぼうのあえもの	ひじき だいず	さとう マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
		たまねぎのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ もやし だいこん		
11	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:635kcal P:18.2g F:20.0g 塩:2.4g	E:761kcal P:20.9g F:20.6g 塩:2.8g
		はるまき	ぶたにく ひじき	はるさめ こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		
12	水	しよくパン 牛乳	牛乳	パン		E:615kcal P:29.1g F:19.4g 塩:3.0g	E:759kcal P:37.4g F:22.8g 塩:3.7g
		とりにくのハーブやき	とりにく	さとう	パセリ バジル		
		ポテトのベーコンに	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース		
		たまごのふわふわスープ	たまご パルメザンチーズ	パンこ	にんじん えのき エリンギ ほうれんそう		
		いちごジャム		さとう	いちご		
13	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal P:28.9g F:15.2g 塩:2.0g	E:778kcal P:36.6g F:17.4g 塩:2.3g
		ますのてりやき	ます	さとう			
		だいこんとなまあげのトロトロに	なまあげ みそ	さとう かたくりこ	だいこん にんじん えだまめ		
		ぐだくさんじる		さといも	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ こまつな ねぎ		
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
14	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal P:27.4g F:16.0g 塩:2.2g	E:772kcal P:32.6g F:17.8g 塩:2.7g
		とりにくのわふうからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが		
		キャベツのしらすいため	しらす さつまあげ	あぶら	キャベツ にんじん ピーマン		
		こうやどうふのみそじる	こうやどうふ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
17	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:602kcal P:23.3g F:17.2g 塩:2.5g	-
		きんぴらにくだんご	とりにく ぶたにく	ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが		
		わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん		
		なめこじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ		
18	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:690kcal P:29.6g F:19.2g 塩:2.3g	E:846kcal P:35.3g F:21.7g 塩:2.9g
		とりにくのあまずやさいがけ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	あかピーマン たまねぎ ピーマン		
		ひじきのごもくいため	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん こんにやく えだまめ		
		だいこんのみそじる	とうふ みそ		にんじん だいこん しいたけ もやし		
		いちごゼリー		さとう	いちご		
食育の日献立							
19	水	岩手県産米こパン 牛乳	牛乳	パン 米こ		E:636kcal P:28.5g F:25.8g 塩:2.8g	E:752kcal P:34.1g F:28.8g 塩:3.6g
		さけのタルタルパンこやき	さけ	あぶら マヨネーズ パンこ	ピクルス たまねぎ パセリ		
		はくさいのコンソメに	ベーコン		はくさい にんじん えのき ブロッコリー		
		マカロニスープ	とりにく	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン いんげん		
		岩手県産ブルーベリージャム		グラニューとう	ブルーベリー		
20	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:696kcal P:28.6g F:21.4g 塩:2.4g	E:864kcal P:33.7g F:24.4g 塩:3.1g
		いかてんぷら	いか	こむぎこ あぶら			
		たけのこのにももの	とりにく なまあげ	さとう	たけのこ にんじん きぬさや		
		とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ねぎ		
21	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:739kcal P:25.0g F:26.2g 塩:2.7g	E:876kcal P:27.6g F:27.4g 塩:3.0g
		ハムステーキ スプーン	ぶたにく				
		やさしいサラダ			キャベツ にんじん ブロッコリー コーン あおじぞ		
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		
24	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		-	E:800kcal P:34.5g F:19.1g 塩:2.9g
		まつかぜやき	とりにく ひじき たまご みそ	パンこ さとう ごま	ねぎ にんじん グリーンピース しょうが		
		こんにやくのあまからいため	ぶたにく	あぶら さとう	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ		
		ふのりじる	とうふ ふのり みそ		にんじん だいこん ねぎ		
25	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:627kcal P:26.4g F:17.3g 塩:2.3g	E:778kcal P:31.0g F:19.7g 塩:2.8g
		あじのたつたあげ	あじ	こむぎこ あぶら			
		こまつなごまあえ		さとう ごま	こまつな はくさい もやし にんじん		
		しめじのみそじる	みそ	じゃがいも	にんじん しめじ ごぼう ねぎ		
		あおりのこざかな	かたくちいわし あおりの	さとう			
26	水	コッペパン 牛乳 スプーン	牛乳	パン		E:656kcal P:29.6g F:22.7g 塩:3.0g	E:785kcal P:35.0g F:26.1g 塩:3.6g
		ハンバーグデミグラスソースがけ	ぎゅうにく ぶたにく	パンこ オリーブオイル さとう	たまねぎ トマト		
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	ブロッコリー コーン にんじん		
		パンクンスープ	牛乳 なまクリーム		かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
27	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:673kcal P:27.4g F:20.9g 塩:1.8g	E:837kcal P:32.6g F:24.0g 塩:2.4g
		さばのおやき	さば				
		にくじゃが	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく きぬさや		
		キャベツのみそしる	みそ		キャベツ こまつな えのき にんじん もやし		
		オレンジ			オレンジ		
28	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:667kcal P:26.4g F:21.1g 塩:2.0g	E:818kcal P:30.5g F:23.4g 塩:2.5g
		れんこんメンチカツ	ぶたにく とりにく	あぶら さとう パンこ こむぎこ	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん		
		ちくさあえ	たまご	ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん ねぎ		
31	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:621kcal P:23.1g F:15.5g 塩:1.6g	E:783kcal P:27.9g F:17.3g 塩:2.2g
		やきぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが		
		もやしのいためもの	ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん もやし たけのこ きくらげ ビーマン にんにく		
		ちゅうかふうコーンスープ	ほたて たまご	かたくりこ	コーン たまねぎ えのき きぬさや		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米、味噌、切干大根は遠野産です。

☆21日、26日はスプーンがつかます。



端午の節句と食べ物・行事

5月5日は端午の節句です。もとは、中国から伝わった「しょうぶ」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。「こいのぼり」や「かぶと」を飾ったり、「かしわもち」や「ちまき」を食べたりする風習があります。

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

5月給食だより 朝食について考えよう

新しい学年での生活も1ヵ月がたちました。みなさんは毎日朝食をきちんと食べていますか？朝食にはみなさんが学校で元気に過ごすための大切な働きがあります。



朝食の効果

朝食は体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役目があります。朝食を食べることで眠っている間に下がった体温が上がり、血流がよくなります。脳へエネルギーがいきわたって脳が活発に働いたり、胃や腸が刺激されて排便を促したりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝食を食べましょう。

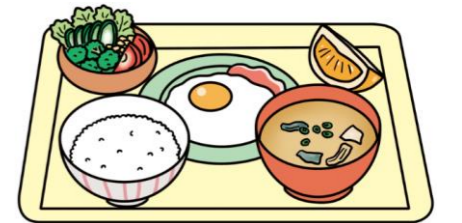
学力も体力もアップ!?



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食を食べて、勉強も運動もがんばりましょう!!

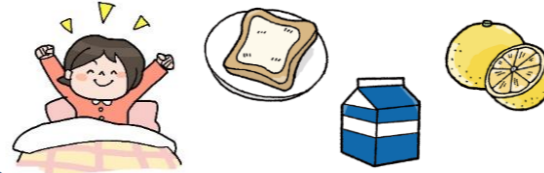
あなたの朝食プレイバック!

毎日朝食はどのくらい食べていますか？「主食・主菜・副菜・汁物」の4つをそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。牛乳・乳製品、果物を添えるとさらに充実した朝食になります。



●まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、パンや牛乳や果物など何か一品でも口にすることから始めてみましょう。



●主食（ごはん・パンなど）のみの人は…

肉や魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスしてみましょう。

