

# 平成30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			エネルギー (kcal)	とくにお家で食べても ほしい食品		
			血・筋肉・歯・骨のもとになるもの (赤の食品)	熱や力のもとになるもの (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)			
1	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		656	いも 種実類		
		こうやどうふフライ	こうやどうふ	パンこ あぶら					
		すきこんぶに	こんぶ さつまあげ あぶらあげ しらす	さとう あぶら	にんじん こんにゃく			781	くだもの
		とりごぼうじる	とりにくとうふ みそ		ごぼう にんじん しいたけ ねぎ				
2	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン		679	たまご かいそう		
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム					
		クリスピーチキン	とりにく	こむぎこ、あぶら					
		ペンのナポリタン	ぶたにく だいず	マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト			825	
		やさいのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん だいこん えのき キャベツ はくさい				
		なつみかん			夏みかん				
7	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		601	さかな かいそう		
		えだまめいりあつやきたまご	たまご、	さとう	にんじん えだまめ、しいたけ				
		じゃがいものみそいために	ぶたにく みそ	じゃがいも、ごま、ごまあぶら	にんじん、いんげん、こんにゃく			846	
きのこじる	とりにく、とうふ、あぶらあげ		だいこん、ごぼう、にんじん、なめこ、ねぎ						
<b>こどもの日給食</b>									
8	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		657	いも きのこ		
		とさにつつみやき	とりにく とうふ		たまねぎ、たけのこ、にんじん、こんにゃく				
		ひじきとささみのあえもの	とりにく ひじき	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん キャベツ			781	
		ほたてのすましじる	ほたて わかめ とうふ		えのき にんじん だいこん ねぎ				
		かしわもち		かしわもち					
9	水	パン 牛乳	牛乳	パン マーガリン		710	こざかな きのこ		
		ハンバーグバーベキュー	とりにく ぶたにく	さとう かたくりこ	すりおろしりんご レモン にんにく				
		オイスターソースいために	ベーコン だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつなしょうが			854	
		コーンスープ <b>スプーン</b>	とりにく 牛乳	あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ				
10	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		601	まめ たまご		
		めだいみりんしょうゆやき	めだい						
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、にんにく			852	
		はちはいじる	こんぶ あぶらあげ とうふ	ふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ				
11	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		665	さかな くだもの		
		れんこんメンチカツ	ぶたにく	パンこ、こむぎこ、あぶら	れんこん、たまねぎ、ごぼう				
		パンパンジーサラダ	とりにく	はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり			805	
		めかぶとたまごのスープ	とうふ たまご めかぶ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのき こまつな				

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)			
14	月	たけのこごはん	ほたて あぶらあげ	こめ あぶら さとう	たけのこ にんじん えのき	639	さかな くだもの		
		牛乳	牛乳						
		のりしおポテトコロッケ	あおのり	パンこ、じゃがいも あぶら					
		いりどり	とりにく	あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん こんにゃく				
15	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		611	さかな いも		
		にくしゅうまい	ぶたにく	ごまあぶら、こむぎこ	たまねぎ、しょうが				
		チンジャオロースー	こうやどうふ ぶたにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ピーマン			841	きのこ
		ふのりのかきたまスープ	たまご ふのり	かたくりこ	にんじん えのき たまねぎ ねぎ				
16	水	フルーツパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン	パイン	698	かいそう いも		
		コーンクリームオムレツ	たまご ホワイトソース		コーン				
		ポークアンドポテトビーンズ	ぶたにく だいず、	あぶら さとう	たまねぎ、トマト、しょうが、グリーンピース			818	
		ラビオリスープ <b>スプーン</b>	ぶたにく	こむぎこ、パンこ	たまねぎ にんじん はくさい たまねぎ こまつな だいこん				
17	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		624	さかな きのこ		
		とりにくのびりからマヨネーズやき	とりにく	あぶら さとう ごま マヨネーズ					
		はるさめのちゅうかいため	ぶたにく、	はるさめ、あぶら	にんじん、にら、だいこん、たまねぎ			857	くだもの
ぐだくさんみそしる	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	はくさい、にんじん、ねぎ						
18	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		716	たまご かいそう		
		こめこパンこのさけフライ	さけ	こめこパンこ、でんぷん、あぶら					
		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			873	きのこ
		チキンカレー <b>スプーン</b>	とりにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ しょうが				
21	月	たけのこごはん	ほたて	こめ あぶら さとう	たけのこ にんじん えのき	784	こざかな くだもの		
		牛乳	牛乳						
		のりしおポテトコロッケ	あおのり	じゃがいも パンこ、あぶら					
		ゆかりあえ		ごま	キャベツ、きゅうり				
		とうふのみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ		しいたけ ねぎ				
22	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		674	たまご まめ		
		さばしおやき	さば						
		きりぼしのゆずかあえ	ツナ (まぐろ)	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ゆず			809	いも
		ごまみそスープ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら ねりごま	にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな えのき ねぎ				
23	水	キャラットパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン さとう	にんじん	678	さかな いも		
		チキンのハニーグリル	とりにく	はちみつ	しょうが				
		かいそうしそドレッシングサラダ	わかめ くわわかめ こんぶ		きゅうり キャベツ ホールコーン かんてん			896	きのこ
		だいずとベーコンのスープ	ベーコン だいず みそ		ごぼう たまねぎ こまつな はくさい にんじん ねぎ				



日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	
24 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		599	さかな
	ぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら		いも
	マーボーだいこん	とりにく みそ	さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん ねぎ にんじん えだまめ にんにく	827	くだもの
	なめこいりたまごスープ	とうふ たまご	かたくりこ	なめこ にんじん たまねぎ えのき みつば		
25 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		638	こざかな
	さわらのみそあんかけ	さわら みそ	さとう	しょうが		かいそう
	ごまきんぴら	ちくわ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく きくらげ えだまめ	775	
	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ	いももち	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ		
28 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		694	たまご
	あおだいずカツ	あおだいず	じゃがいも、きび、げんまい、あわ、パンこ、あぶら			種実類
	わかめとほたてのもの	ほたて わかめ	さとう	にんじん こんにやく えのき たけのこ	830	
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ		
29 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		580	たまご
	とうふハンバーグ	とりにく、とうふ		たまねぎ		いも
	のりとけずりぶしのいそべあえ	まぐろぶし のり		にんじん キャベツ こまつな、もやし	840	かいそう
	こんにやくいりワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン ごまあぶら	こんにやく、だいこん にんじん はくさい ねぎ		
30 水	レーズンパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン	ほしぶどう	655	たまご
	たらのオーロラソース	たら	かたくりこ マヨネーズ さとう あぶら	しょうが にんにく		きのこ
	ごぼうとまめのサラダ	だいず	ごま	ごぼう もやし えだまめ	875	くだもの
	だいこんのポトフ <b>スプーン</b>	ウインナー ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん はくさい		
31 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		648	こざかな
	いかのレモンじょうゆかけ	いか	あぶら かたくりこ さとう	レモン		いも
	あつあげのいためあえ	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	841	
	よしのじる	とりにく あぶらあげ	かたくりこ	にんじん しいたけ たけのこ だいこん こまつな ねぎ		
			平均値		650	
					831	
			基準値		640	
					820	

☆献立は、都合により変更することがあります。  
 ☆米と味噌は遠野産です。  
 ☆9日、16日、18日、30日はスプーンがつきます。



## 5月給食だより 朝食について考えよう

### 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!



### まとめ 朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ!



体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる!



体をウォーミングアップする!