

5月 予定献立表

岩手大学教育学部附属小学校
平成31年4月25日(木)

★栄養価は、中学年児童を対象に表示してあります。また、各・高学年の栄養価は、中学年の栄養価のおよそ0.8倍、1.2倍です。
★学校給食摂取基準(8~9歳児童の場合)は、エネルギー：650kcal たんぱく質：21.1~32.5g 脂質：14.4~21.7g 塩分：2.1g未満です。

日曜	献立名	使用する食品(調味料・香辛料は除く)	血や肉になる食品	脂や力になる食品	体の調子を整える食品	一口メモ
7 火	手作り甘夏ゼリー こんにゃく/令和サラダ/コロッケ 春野菜のハヤシソース 麦ご飯	ぎゅうにく ぶたにく だいず ひじき ツナ	こめ きょうかまい むぎ あぶら バター コロッケ こんにゃく ゼリーのもと	にんじん たまねぎ キャベツ ただのこ マッシュルーム グリーンピース だいずもやし	きゅうり ブロッコリー あかピーマン あまなつかんづめ	7日 令和元年 給食初日! 2019年5月、「平成」から「令和」に改元されます。それを記念し「令和」名入りコロッケです。天然色素使用。
8 水	ゴールデンパン 切干大根/マスのシャキシャキ炒め/ヨーグルトチーズ焼き 麦ご飯 わかめのみそ汁	ます ヨーグルト チーズ ぶたひきにく あぶらあげ わかめ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ きりほしだいこん ねしろうが パインアップル	いんげん	8日 マス(鯖) サケの仲間です。北海道産です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
9 木	《お弁当給食》					お家からのお弁当をおいしくいただきますよ。
10 金	オレンジ きゅうり/揚げ春巻き 豚キムチチャーハン みそビーフンスープ	ぶたにく えだまめ なるとまき とりささみ はるまき	こめ きょうかまい むぎ あぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん ながねぎ きゅうり だいずもやし きくらげ はくさいキムチ オレンジ		10日 豚キムチチャーハン 宮市川井地区で作られている友情キムチを使用します。辛さ控えめです。
13 月	わかたけパフェ 小松菜和え/かつお漁師揚げ たけのこご飯 わかたけ汁	とりひきにく あぶらあげ かつおりょうしあげ わかめ えだまめ ローズハム	こめ もちこめ きょうかまい いたふ あぶら ホイップクリーム カラスプレー たけのこのさ	たけのこ みかんかんづめ にんじん パインかんづめ ばんのうねぎ こまつな だいずもやし とうもろこし ももかんづめ		13日 わかたけパフェ 「わかたけパフェ」は、附小人気のオリジナルパフェですが、「わかたけ汁」は、響が物のわかめとたけのこが入っていることが名前の由来です。
14 火	いろいろ豆のかりんとう みそビビンバ(鶏肉ナムル) 麦ご飯 中華あさりスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく わかめ だいず あぶら いんげんまめ ローズハム あさり	こめ きょうかまい むぎ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	キャベツ ながねぎ ねしろうが とうもろこし にんじん だいずもやし ほうれんそう ぜんまい		14日 みそビビンバ 韓国料理。ごはんとビビンバの具をよく混ぜていただきますよ。
15 水	フローズンヨーグルト 五日金平炒め/鶏のさっぱり煮 麦ご飯 かぶとなめこのみそ汁	あぶらあげ とりてはな ぶたにく ヨーグルト	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも つきこんにゃく あぶら ごまあぶら	かぶ かぶのは いんげん にんじん なめこ ねしろうが にんにく ただのこ		15日 ヨーグルト 長寿の食べ物としてヨーグルトを世界に普及させるきっかけを作ったロシアのメチニコフ博士。その博士の誕生日をヨーグルトの日として記念するようになったそうです。
16 木	《お弁当給食》					お家からのお弁当をおいしくいただきますよ。
17 金	メロン 壺わかめ/ヒレカツ和え物/にんにくみそかけ 麦ご飯 にらたま汁	とうふ たまご ぶたヒレカツ きわかめ	こめ きょうかまい むぎ あぶら ごまあぶら ごま	にら たまねぎ にんじん きりほしだいこん だいずもやし きゅうり メロン		17日 壺わかめ かつを食べ、明日はさつまいもが食べたい。

※材料の都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。※裏面に調味料等も含むアレルギー対応食品使用献立一覧表があります。

日曜	献立名	使用する食品(調味料・香辛料は除く)	血や肉になる食品	脂や力になる食品	体の調子を整える食品	一口メモ
21 火	グレープフルーツ 根菜うま煮/いわし 麦ご飯 えのきだけのみそ汁	とりにく いわし ぶたにく	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ あぶら あぶら じゃがいも つきこんにゃく	にんじん だいこん えのきだけ こまつな ただのこ たまねぎ いんげん	グループフルーツ	21日 いわし(鰯) 鰯の胸には、副交感神経を活性化させるDHA、中性脂肪を低下させるEPAが豊富。 22日 新渡戸稲造の生誕の地盛岡と鶴岡の地カナダのピクトリア市は姉妹都市です。それを記念し、盛岡市学校給食では、毎年5月23日は、「ピクトリア給食の日」です。1日早いですが、カナダでもたくさん獲れる鮭の料理をいただきますよ。
22 水	手作りベリーミックスゼリー 鮭ホワイトソース/カレー風味の雑穀ライス フライドポテト 岩手の恵スープ	さけ だいず ひよこめ とりにく とうふ わかめ きわかめ	こめ きょうかまい むぎ ひえ オリブオイル じゃがいも ゼリーのもと	にんじん だいこん とうもろこし ばんのうねぎ たまねぎ ブルーベリー マッシュルーム なめこ ほししいたけ		エネルギー：633kcal 蛋白質：26.3g 脂質：21.4g 塩分：2.3g エネルギー：646kcal 蛋白質：22.1g 脂質：20.8g 塩分：2.3g
23 木	《お弁当給食》					お家からのお弁当をおいしくいただきますよ。
24 金	ゴールデンパン ツナポン/スタミナ酢和え/納豆 麦ご飯 豚汁	ぶたにく あぶらあげ なつとう とりにきにく ツナ わかめ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも つきこんにゃく あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり ごぼう キャベツ にんにく ねしろうが ブロッコリー		エネルギー：610kcal 蛋白質：24.1g 脂質：19.0g 塩分：2.2g
27 月	バナナ 肉じゃが/あじのピザ風焼き 麦ご飯 香野菜のみそ汁	とうふ あじ チーズ ぶたにく	こめ きょうかまい むぎ あぶら じゃがいも つきこんにゃく	にんじん バナナ にら ほししいたけ あぶら ねしろうが グリーンピース たまねぎ		27日 あじ(鰯) 漢字で魚へんに彦と書きます。これは「おいしくて食べてしまう」という意味との説もあります。
28 火	手作り抹茶マフィン ジャンバラヤ コーンチャウダー ごまサラダ	ぶたひきにく ワインナー えだまめ わかめ いんげんまめ とりにく チーズ ツナ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも ホットケーキのこ あぶら バター	たまねぎ とうもろこし ピーマン まっちゃん トマト にんにく ねしろうが だいこん きゅうり だいずもやし		28日 ジャンバラヤ スペイン料理のパエリアを元にしたアメリカ南部の郷土料理です。ケチャップやカレー粉などで味付けします。
29 水	ミニいちごゼリー 糸こんにゃく炒め/さばの立田揚げ 菜飯 けんちん汁	ぶたひきにく えだまめ わかめ いんげんまめ とりにく チーズ ツナ	こめ きょうかまい むぎ あぶら さといも あぶら ごまあぶら	だいこんのは ごまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ りょうとうもやし		29日 こんにゃく 低カロリーで食物繊維を含む食品です。こんにゃくの原料になるこんにゃくいもは生誕地は群馬県が第1位です。こんにゃくいもは約9割を群馬県が担っています。
30 木	《お弁当給食》					お家からのお弁当をおいしくいただきますよ。
31 金	オレンジ アスパラ/クリスピーチキン ミルク/ヨーグルト あさり クリスピーチキン チーズ あさり トマトの スープ	べーコン あさり クリスピーチキン チーズ	こめ きょうかまい むぎ あぶら さといも あぶら ごまあぶら	だいこん ごまつな にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ りょうとうもやし		31日 アスパラギン酸 アスパラギン酸という成分は、疲労回復効果や美肌効果があります。

Q. 好き嫌いしないこととが大切な給食はなぜ?
A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなのだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあります。苦手なものも少しでも食べられるようにがんばりましょう。

今月の給食目標
・食事のマナーを身につけよう。
・食べ物の働きについて知ろう。
・好き嫌いしないで何でも食べよう。

※箸・ナプキンを毎日持ち帰り、きれいに洗って、清潔なものを使いましょう。