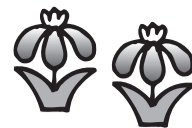


令和元年5月分 小・中学校給食予定献立表



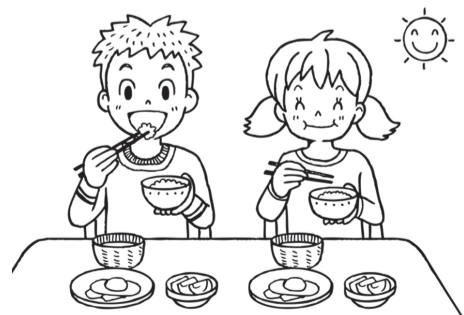
食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	熱量
8(水)	ごはん	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	667
		八宝菜 (○ぶたにく ●あさり ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●チンゲンサイ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ げんえんやさいパイヨン オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ)	831
9(木)	ごはん	あじの昆布醤油焼き (○あじのこんぶしょうゆづけ)	590
		メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりからスープ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ●かつおぶし ●みそ)	701
10(金)	ごはん	カミカミタコメンチ (○カミカミタコメンチ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	662
		しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) さつま汁 (○ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●こんにゃく ●かつおぶし ●みそ)	788
13(月)	ごはん	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●はくさいちようせんづけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) げんえんとりからスープ ○さとう 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ) ○いりごま ○かたくりこ)	644
			768
14(火)	黒パン (マーガリン)	ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ)	618
		ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ポテトスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイヨン しお こしょう)	788
15(水)	ごはん	ビーフシチュー (○ぎょうにく ●とりレバー ●たまねぎ ○じゃがいも ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら ハヤシルウ ●トマトピューレ 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) あかワイン しお こしょう) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー)	700
			829
16(木)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●だいこん ●かつおぶし しょうゆ しお さけ)	587
			693
17(金)	食育の日 ごはん	照焼チキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) あさり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ●あさり ●あぶらあげ ●つきこんにゃく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	674
			810
20(月)	ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに) からしあえ (●キャベツ ●ほうれんそう ●もやし ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	672
			823
21(火)	米粉入りソフト麺	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ	690
		和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら こなわさび) うどんスープ (○とりにく ●なると ●あぶらあげ ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん)	991
22(水)	ごはん (ふりかけ)	若竹信田煮 (○わかたけしのだに) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) 貝だくさんみそ汁 (○なまあげ ●だいこん ●こまつな ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	576
			667
23(木)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン ○さとう) あさづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 新じゃがのみそ汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●かつおぶし ●みそ)	703
			843
24(金)	ごはん	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ポークカレー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ トマトケチャップ げんえんソース カレーこ) はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ●みかんかんづめ ●パインアップルかんづめ ●ももかんづめ)	789
			919
27(月)	ごはん	焼きょうざ (○ぎょうざ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ	590
		五目きんぴら (○さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつとうがらし) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●かつおぶし しょうゆ しお さけ)	762
28(火)	食パン	サーモンフライ (○サーモンフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	590
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●にんじん ●にら げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	735
29(水)	むぎごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ●かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	655
		いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめのみそ汁 (○わかめ ●だいこん ●えのきたけ ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	788
30(木)	ごはん	酢豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう) コーンサラダ (●コーン ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) もずくスープ (○もずく ●とうふ ●なると ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ こしょう)	672
			806
31(金)	ごはん	甘酢肉団子 (○やさしいろいろにくだんご) ……小1・2年1ケ、3年以上2ケ	605
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ●海草ミックス ●きゅうり ●かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) ワンタンスープ (○ワンタン ●とりひきにく ●ほししいたけ ●もやし ●にんじん ●ねぎ しょうゆ さけ しお こしょう げんえんとりからスープ)	745

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※わかめやもずく、ひじき、海草ミックスに「小エビ」がついていることがあります。

5月 ~朝ごはんをしっかりと食べよう~

新学期がスタートしてはや1ヶ月。緊張がとれて疲れが出やすいこの時期、日頃から「早ね・早起き」を心がけ、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日の始めに食べる食事なので、体を自覚めさせる次のようなはたらきがあります。

- ①胃や腸などの内臓のはたらきを良くする。
- ②血液の流れを良くする。
- ③体温を上げる。
- ④排便をスムーズにする。
- ⑤脳にエネルギーを送る。



今日の献立から

- 15日(水)~21日(火) 地産地消ウィーク
- 16日(木) 小田島小学校1学年給食試食会
- 17日(金) 東郷小学校1学年給食試食会
- *食育の日「鉄分たっぷり(ひじき・あさり)メニューを食べよう」
- 鉄分は血液の赤血球を作っている「ヘモグロビン」の成分で、体のすみずみに酸素を運んでくれる、成長期の皆さんに欠かせない栄養素です。スポーツをする人は、息切れの改善にも!
- 30日(木) 東根中部小学校1学年給食試食会

今月の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)
山形県産…きゅうり、もやし、ぶなしめじ、黄桃伍詰、豚肉、牛乳
県産大豆使用の加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。