

6月学校給食予定献立表

2023年5月30日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			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C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		I71kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I71kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。							塩分2g未満	塩分2.5g未満	
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
1木	ごはん 牛乳 肉しょうまい 生揚げの中華風煮 豆もやしのスープ	とりにく ふたにく にく みそ ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう			たまねぎ しょうが たまねぎ はくさい しょうが にんにく だいのこ だいずもやし	こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ さとう さとう でんぷん	ラード しょうゆ しお あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	611 kcal 13.6 % 28.6 % 2.1 g	766 kcal 13.5 % 28.4 % 2.6 g
2金	ごはん 牛乳 カレーポテトコロッケ ブロッコリーの塩昆布あえ しゃべこと汁		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ はくさい たまねぎ にんにく だいのこ だいずもやし	こめ じゃがいも さとう こむぎこ さとう さとう さとう	あぶら しお カレーこ しょうゆ	しお カレーこ しょうゆ しお しょうゆ	634 kcal 15.3 % 25.6 % 1.5 g	757 kcal 14.8 % 25.3 % 1.9 g
★かみかみメニュー★ 6月4日から10日は歯と口の健康週間です											
5月	むぎ 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのごま酢あえ なめこ汁 さつまいもスティック	むぎ ふたにく にんじん チンゲンサイ にんじん あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう			しょうが もやし だいのこ なめこ ねぎ さつまいも さとう	こめ むぎ		しょうゆ しお す しょうゆ	661 kcal 15.9 % 30.9 % 1.8 g	815 kcal 16.2 % 30.8 % 2.3 g
6火	金芽米 大豆とごぼうのメンチカツ 肉じゃが しらす入りかきたま汁	きんめまい とりにく だいのこ ふたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう たまねぎ ごぼう だいのこ ほし しいたけ ねぎ	こむぎこ さとう パンこ でんぷん さとう あぶら しょうゆ しお あぶら しょうゆ しお しょうゆ	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ	683 kcal 16.1 % 28.6 % 1.6 g	846 kcal 15.8 % 28.7 % 2.2 g	
7水	ミルクコッパン 鶏ささみのハーブ焼き チーズ入りサラダ アスパラガスのトマトスープ	とりにく とりにく チーズ にんじん アスパラ ラガス トマト	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		プロッコリー	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	こむぎこ さとう にんにく コーン キャベツ きゅうり さとう さとう	ショートニング なまクリーム しお イースト ノンエッグマヨ ネーズ あぶら しお す こしょう あぶら トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ こしょう	しお イースト しお パジル オレ ガノ こしょう しお す こしょう	674 kcal 19.0 % 31.8 % 3.2 g	824 kcal 18.5 % 30.7 % 4.2 g
8木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜の磯辺あえ 豚汁	いわし のり ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん にんじん	うめ はくさい さとう だいのこ しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん さとう	しょうゆ しお しょうゆ	642 kcal 16.0 % 28.5 % 1.9 g	768 kcal 15.9 % 27.8 % 2.4 g	
9金	わかめごはん 小松菜の豆乳よせ れんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	わかめ こまつな とうふ れんこん こむぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん もち こ さとう ごんにやく さとう	あぶら しお しょうゆ あぶら ごま こまあぶら	しお しょうゆ しょうゆ	656 kcal 13.3 % 29.9 % 2.5 g	777 kcal 12.9 % 28.6 % 2.9 g
12月	ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ かりぼりあえ にらのみそ汁 メロン(佐小・南中)	あじ あおさ きざみ こんぶ にんじん にら たまねぎ	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん	しょうが たまねぎ さとう さとう さとう メロン	こめ でんぷん こめ さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ あぶら	しょうゆ しょうゆ	646 kcal 16.7 % 23.3 % 2.0 g	784 kcal 17.2 % 23.2 % 2.5 g
13火	金芽米 肉豆腐 ごまあえ ひきな汁 メロン(水中・東中)	きんめまい ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん にんじん	ごぼう しめじ ごんにやく さとう もやし さとう だいのこ ねぎ メロン	こむぎこ さとう ごんにやく さとう	あぶら しょうゆ ごま しょうゆ	636 kcal 16.7 % 30.3 % 1.9 g	778 kcal 16.1 % 28.2 % 2.2 g	
14水	スnekパン チキンチャップ カレー風味サラダ 小松菜のスープ	とりにく とりにく ★ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ カリフラ ワ きゅうり たまねぎ しめじ	こむぎこ さとう さとう さとう さとう	マーガリン ショートニング あぶら しお こしょう コンソメ ケチャップ しお す こしょう あぶら カレーこ コンソメ こしょう	しお イースト しお こしょう しお す こしょう あぶら カレーこ	605 kcal 17.8 % 33.2 % 3.1 g	762 kcal 18.2 % 31.9 % 3.8 g
15木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ふきの五目煮 あさりのみそ汁	とりにく ふたにく ★チキンハム あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう		しそ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいのこ きりほし だいのこ ふき ねぎ	こめ さとう でんぷん ごんにやく さとう さとう じゃがいも	ラード あぶら	トマトペースト しお しょうゆ す しょうゆ	641 kcal 16.1 % 24.3 % 2.2 g	798 kcal 16.3 % 24.5 % 2.8 g
16金	むぎ 麦ごはん まぐろカツ 豆もやしのピリ辛炒め キャベツのみそ汁	むぎ まぐろ ふたにく ふたにく レバー みそ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいのこ もやし しょうが さとう ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん こむぎこ ごんにやく さとう	あぶら ごま こまあぶら	しょうゆ ホタテ エ キス しお トウバン ジャン しょうゆ とりがら スープ	646 kcal 15.0 % 29.0 % 1.9 g	789 kcal 15.1 % 28.6 % 2.4 g

★19日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			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C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		I類 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I類 830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
19月	ピラフ 牛乳	★ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	こめ	あぶら	コンソメ しお しょう	654 kcal 13.8 % 27.1 % 2.2 g	—
	ほうれん草のキッシュ	★ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草	たまねぎ		あぶら	しお しょう		
	じゃがいものスープ			にんじん こねぎ	キャベツ	じゃがいも		コンソメ しょう		
	フルーツ白玉				さくらんぼかじゅう みかん もも アロエ	しらたまこ さとう				
20火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			629 kcal 14.2 % 25.3 % 2.0 g	—
	もち米肉団子	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん ん(もちこめ)		しょうゆ とりがら スープ		
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ		
	わかめスープ	とうふ	わかめ		しめじ だけのこ ねぎ			しょうゆ とりがら スープ		
21水	丸パン(横割り) 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	654 kcal 17.6 % 32.1 % 2.7 g	800 kcal 17.3 % 30.9 % 3.4 g
	ハムカツ	★ハム				じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら	しお しょう		
	アスパラガスの米粉クリーム煮	★ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス	たまねぎ しめじ	じゃがいも さ とう(こめこ)	バター	コンソメ		
	大麦入りスープ	とりにく だいず		にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい	むぎ		コンソメ しょう		
22木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			671 kcal 16.9 % 23.7 % 2.4 g	805 kcal 17.6 % 23.9 % 2.8 g
	さばの梅塩こうじ焼き	さば		しそ	うめ			しょうゆ しょう		
	高野豆腐の五目煮	こうやとうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	山菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん わらび えのきたけ(ねぎ)					
	水まんじゅう		かんてん			さとう こしあん くすこ てんぷん				
23金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			669 kcal 13.0 % 25.3 % 2.4 g	834 kcal 13.1 % 25.0 % 3.0 g
	いかリングフライ	いか たまご				パンこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	しお		
	こんにやくサラダ			ひじき	にんじん	もやし きゅうり		しお す しょうゆ		
	ポークカレー	ぶたにく ぶたしパー		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら	ケチャップソース しおカ レーこ しょうゆ トマト ペースト		
26月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			628 kcal 15.7 % 25.8 % 2.2 g	744 kcal 15.3 % 24.3 % 2.7 g
	豚キムチ炒め	ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ せりすき もやし キムチはくさい だいこん しょうが に んにく	さとう	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ ネース	しょうゆ		
	ちくわときゅうりのおかかあえ	★ちくわ かつおぶし	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		す しょうゆ ほん ずしょうゆ		
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん こまつな	だけのこ(ねぎ) ほししいたけ	ワンタン(こむ ぎこ)		とりがらスープ しょうゆ しょう		
27火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			694 kcal 14.4 % 25.5 % 1.8 g	783 kcal 14.2 % 24.0 % 2.0 g
	ほっけのフライ	ほっけ				パンこ こむぎこ		しお		
	切り干し大根の炒り煮	ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ほししいたけ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
	チンゲンサイのみそ汁	なまあげ みそ		チンゲンサイ	だいこん(ねぎ)					
	さくらんぼゼリー				さくらんぼかじゅう	さとう				
28水	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	676 kcal 18.2 % 30.6 % 3.2 g	846 kcal 18.8 % 29.4 % 4.0 g
	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			にんにく マーマレード			しょうゆ		
	野菜炒め			にんじん ピーマン	コーン もやし キャベツ		あぶら	しょうゆ しょう		
	白いんげんのクリームスープ	★ベーコン いんげんまめ	だっしふんにゅう		セロリ たまねぎ しめじ	こむぎこ さとう	あぶら バター	コンソメ しお しょう パセリ		
29木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			630 kcal 15.6 % 29.3 % 1.8 g	741 kcal 15.4 % 28.1 % 2.2 g
	厚焼き玉子	たまご				さとう てんぷん	あぶら	す しょうゆ しお		
	キャベツのごまみそあえ	ツナ みそ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ(ねぎ)		あぶら	しお しょうゆ		
30金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			606 kcal 13.1 % 22.0 % 1.8 g	750 kcal 12.7 % 21.8 % 2.3 g
	たらフライ	たら				パンこ こむぎこ	あぶら			
	なめたけあえ			こまつな にんじん	もやし なめたけ	さとう		しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも				
	パックソース							ソース		

◆◆給食のない日◆◆

佐小1,2,3,4,6年・・・なし 佐小5年・・・14日、15日

水中・・・19日、20日

南中・・・19日、20日、26日、29日

東中・・・8日、19日、20日、26日

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を 意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------