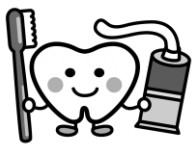
６月学校給食予定献立表

2024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）〇印は奥州市産の食材です 主に体をつくる ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ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。								
６月は、食育月間です。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るために、子どものころからよい食生活を実践できる力を育むことが重要です。	３ 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			638 kcal 16.8 % 28.5 % 2.3 g	724 kcal 14.8 % 25.1 % 2.7 g
		肉しゅうまい	とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ラード	しょうゆ しお		
		生揚げのみそ炒め	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ にんにく	さとう	あぶら	とりがらスープ しょうゆ		
		豆もやしのスープ		くきわかめ	にんじん とうみょう	しめじ だいずもやし		ごまあぶら ごま	しお とりがらスープ しょうゆ こしょう		
食に関わることは何でも食育につながります。買い物や食事の支度、家庭菜園のほか、食事の時間で生活リズムを整えることももちろん食育のひとつです。	４ 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			589 kcal 17.4 % 25.7 % 1.4 g	701 kcal 17.8 % 24.1 % 1.9 g
		たらの立田揚げ	たら			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ		
		ひじきの和風サラダ		ひじき	にんじん みずな しそ	きゅうり もやし	さとう		しょうゆ す しお		
		しゃべこと汁	とりにく だいず あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こんにゃく		しお しょうゆ		
よくかむ習慣をつけるには、食べ物を水分で流しこまないように意識してみましょう。パンは一口ずつちぎって食べてくださいね。	５ 水	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	645 kcal 20.0 % 33.5 % 3.3 g	783 kcal 19.6 % 32.8 % 4.3 g
		鶏ささみのハーブ焼き	とりにく			にんにく		ノンエッグマヨネーズ	しお バジル オレガノ こしょう		
		チーズ入りサラダ		チーズ	ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお こしょう		
		アスパラガスのトマトスープ	★ミートボール		にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ トマトピューレ ソース		
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。食事をおいしく食べて元気な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。今週は様々な食感のある食べ物や、カルシウムを多くとれる食べ物を給食で取り上げています。	６ 木	★かみかみメニュー★6月4日から10日は歯と口の健康習慣です								640 kcal 13.4 % 24.5 % 1.9 g	777 kcal 13.4 % 23.6 % 2.5 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		大豆とごぼうのメンチカツ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
		ちくわときゅうりのおかか和え	★ちくわ かつおぶし	わかめ	チンゲンサイ	きゅうり	さとう		す しょうゆ ぽんずしょうゆ		
		玉ねぎのみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	ねぎ しめじ					
		レモンゼリー				レモンかじゅう ナタデココ	さとう				
食事中によくかむようにする工夫のひとつに、料理の中に固さの違う食べ物を組み合わせることが挙げられます。	７ 金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			593 kcal 15.6 % 27.5 % 1.8 g	705 kcal 15.2 % 25.9 % 2.2 g
		枝豆入り卵焼き	たまご			えだまめ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお す		
		チンゲン菜のごま酢和え			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	しお す しょうゆ		
		なめこ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ					
よく噛むと、歯や口の健康に役立つだけではなく、脳の働きも活発になることが知られています。集中力アップにも役立ちますね。	10 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			611 kcal 19.3 % 23.4 % 2 g	709 kcal 18.3 % 22.0 % 2.4 g
		鶏肉の香味焼き	とりにく		こねぎ	しょうが にんにく			しょうゆ		
		豚肉とキャベツのみそ煮	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン		
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく	ごまあぶら			
大豆製品も、カルシウムの多い食べ物です。いろいろな食べ物を取り入れることで、他の栄養素のバランスも整います。	11 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			658 kcal 16.1 % 29.8 % 2.1 g	770 kcal 15.9 % 28.4 % 2.4 g
		肉豆腐	ぶたにく とうふ			ごぼう たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ		
		ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ					
		カルシウムウエハース		にゅうせいひん			こむぎこ でんぷん	ショートニング あぶら			
ブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、骨が伸びる際に大事なコラーゲンをつくるのに必要な栄養素です。	12 水	丸パン(横割り) 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	655 kcal 15.7 % 30.2 % 2.5 g	795 kcal 15.4 % 28.8 % 3.3 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 こしょう		
		花野菜のサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお す こしょう		
		かぼちゃスープ	とりにく	だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	コンソメ こしょう しお		
イタリアでは、小麦粉製品を総称してパスタといい、その種類は300種以上にもなるそうです。今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニを使っています。	13 木	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう		しお	647 kcal 13.0 % 26.3 % 2.2 g	743 kcal 12.8 % 25.6 % 2.5 g
		豆腐ハンバーグきのこソース	とりにく とうふ おから		にんじん こねぎ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	れんこん	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		ABCスープ	★ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん	マカロニ （こむぎこ）		コンソメ しお こしょう パセリ		
日本語の「アジ」は味が良いことに由来すると言われています。おいしさだけではなく、栄養バランスにも優れた食材です。	14 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			637 kcal 17.1 % 25.3 % 1.8 g	751 kcal 17.9 % 24.4 % 2.2 g
		あじの磯辺揚げ	あじ	あおのり		しょうが	でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ		
		大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ		
		にらのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん にら	たまねぎ					
感染症や食中毒予防の基本は、一人一人の手洗いです。つめの間や指の間に洗い残しが多くなりがちなので、ていねいに洗いましょう。	17 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 こしょう	649 kcal 12.9 % 24.4 % 2.1 g	—
		ミートグラタン	ぶたにく ぶたレバー	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー	じゃがいも さとう	あぶら	ナツメグ ケチャップ オレガノ コンソメ こしょう		
		野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ			コンソメ こしょう しお		
		フルーツ白玉				みかん もも アロエ ぶどうかじゅう レモンかじゅう	もちこめ さとう でんぷん				

★１８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）〇印は奥州市産の食材です 主に体をつくる ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ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。								
かりぽりあえは、名前の通りかんだ時の音を楽しみながら食べることができるメニューです。さっとゆでて冷やした野菜と、つぼ漬けを和えて作っています。ご家庭でもいかがでしょうか。	18 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			658 kcal 16.3 % 24.5 % 2.4 g	795 kcal 16.8 % 24.2 % 2.7 g
		さばの味噌焼き	さば みそ				さとう でんぷん				
		かりぽり和え		きざみこんぶ	にんじん	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ		
		せんべい汁	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	かやきせんべい (こむぎこ)		しょうゆ しお		
		メロン(佐小･南中)				メロン					
アスパラガスの成長は早く、旬の時期には1日に10cmも伸びます。30cmほどまでが食べごろで、それ以上大きくなると固くなってしまいます。	19 水	黒糖コッペパン 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ くろさとう	ショートニング	しお イースト	660 kcal 17.3 % 30.8 % 2.6 g	848 kcal 17.0 % 31.3 % 3.3 g
		チキンナゲット	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード あぶら	しょうゆ しお		
		アスパラの米粉クリーム煮	★ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう	バター	コンソメ		
		大麦入りスープ	とりにく		にんじん こねぎ こまつな	はくさい たまねぎ	むぎ		コンソメ こしょう		
		メロン(水中･東中)				メロン					
チンゲンサイはハウスで栽培されることが多く、奥州市では前沢で多く作られています。カロテンが多い食黄色野菜です。	20 木	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			640 kcal 18.1 % 29.1 % 1.8 g	719 kcal 17.7 % 27.2 % 2.1 g
		豚のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが			しょうゆ		
		大豆の五目和え	とりにく だいず	ひじき	しそ	キャベツ きゅうり	さとう		す しょうゆ		
		かきたま汁	たまご とうふ		チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ しお		
甘味、塩味、苦味、酸味、うま味が5つの基本味と呼ばれています。辛味は刺激として感じられるものですが、料理のおいしさに大きくかかわりますね。	21 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			648 kcal 16.6 % 24.3 % 2.3 g	772 kcal 17.6 % 23.1 % 2.9 g
		ユーリンチー	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ でんぷん	あぶら	しょうゆ す		
		豆もやしのピリ辛炒め	ぶたにく みそ ぶたレバー		ピーマン	しょうが だいずもやし	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ トウバンジャン		
		わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ たけのこ ねぎ			とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
卵にはひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養素が含まれています。昔は滋養強壮に病人が食べる貴重な食品だったそうです。	24 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			642 kcal 16.0 % 23.1 % 2.6 g	753 kcal 15.6 % 21.8 % 3.0 g
		かにたま甘酢あんかけ	たまご かにふ うみかまぼこ			グリンピース	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ す とりがらスープ		
		チンジャオロースー	ぶたにく みそ		ピーマン パプリカ	しょうが にんにく たけのこ もやし	さとう でんぷん	あぶら	オイスターソース しょうゆ		
		ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	ワンタン (こむぎこ)		とりがらスープ しお こしょう しょうゆ		
こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。こんにゃくいものことをインドでは「ぞうの足」と呼ぶそうです。どんな形か、調べてみてくださいね。	25 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			710 kcal 14.0 % 27.9 % 2.5 g	853 kcal 14.2 % 26.5 % 3.0 g
		いかフライ	いか				パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	しお		
		こんにゃくサラダ		ひじき	にんじん	もやし きゅうり	こんにゃく さとう		しお す しょうゆ		
		ポークカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	ケチャップ ソース カレー こ しお トマトペースト しょうゆ		
チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、豆の水煮、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。味に深みが出るように、数種類のハーブを加えています。	26 水	コッペパン 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ	ショートニング	しお イースト	631 kcal 16.8 % 26.7 % 2.8 g	759 kcal 16.5 % 25.4 % 3.3 g
		チリコンカン	ぶたにく ぶたレバー だいず いんげんまめ		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ローリエ ナツメグ オレガ ノ コンソメ ソース ケ チャップ チリパウダー		
		コールスローサラダ			パプリカ	キャベツ コーン きゅうり	さとう	あぶら	しお す こしょう		
		チキンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう		
		さくらんぼゼリー(南中)				さくらんぼかじゅう	さとう				
初夏に旬を迎えるさくらんぼは、桜の実という意味の「桜の坊」から名付けられたといわれています。お花見で有名なソメイヨシノなど花を観賞する品種の桜は、実は大きくならないそうです。	27 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			673 kcal 13.7 % 26.1 % 2.0 g	791 kcal 13.4 % 25.0 % 2.4 g
		鶏と根菜の平つくね	とりにく			たまねぎ れんこん ごぼう	パンこ でんぷん さとう さといも	ラード ごまあぶら	しょうゆ しお		
		ブロッコリーのツナマヨ和え	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ ネーズ ごま	しょうゆ		
		チンゲン菜のみそ汁	なまあげ みそ		チンゲンサイ	えのきたけ しめじ ねぎ					
		さくらんぼゼリー(佐小･水中･東中)				さくらんぼかじゅう	さとう				
脂ののったさばには、生活習慣病予防に効果的なEPAやDHAという脂肪酸が多く含まれています。	28 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			620 kcal 18.0 % 25.8 % 2.3 g	753 kcal 18.4 % 25.6 % 2.7 g
		さばの梅塩こうじ焼き	さば		しそ	うめ			しお しおこうじ		
		高野豆腐の五目煮	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ		
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ			たまねぎ キャベツ もやし					

◆◇給食のない日◇◆

佐小1年、2年、3年、4年・・・なし

佐小5年・・・4日、5日

佐小6年・・・20日、21日

水中・・・17日、18日

南中1年、3年・・・17日、24日、27日

南中2年・・・17日、24日

東中・・・5日、17日、18日

いつまでも自分の歯で食事をおいしくいただきたいですね。給食後の歯みがきをひかえている場合は、朝と夜の歯みがきを意識的に行いましょう。

6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

◎6月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産　地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市
	大麦	日本
	パン用小麦粉	岩手県
	でん粉	北海道
	米粉	奥州市
	じゃがいも	奥州市、茨城県
	こんにゃく	群馬県
	ごま	中南米
	米油	国産
	ごま油	アフリカ
	オリーブオイル	スペイン
	砂糖	ﾀｲ、ｵｰｽﾄﾗﾘｱ、日本
	ｶﾙｼｳﾑｳｴﾊｰｽ	国産
	白玉もち	タイ
	ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	小麦粉:カナダ
	かやきせんべい	岩手県
	ワンタン	小麦粉:アメリカ、カナダ

	食品名	産　地
主に体をつくる食品	牛乳	岩手県
	脱脂粉乳	北海道
	チーズ	アメリカ
	鶏卵	奥州市
	枝豆入り卵焼き	卵:岩手県、秋田県
	かにたま	卵:岩手県、秋田県
	豚肉	岩手県
	鶏肉	岩手県
	ベーコン	豚肉:スペイン
	豚レバー	日本
	ウインナー	豚肉:千葉県、群馬県
	チキンナゲット	鶏肉:国産
	ミートボール	鶏肉、豚肉:国産
	肉しゅうまい	鶏肉、豚肉:国産
	ボロニアカツ	鶏肉:国産
	豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、おから:国産
	大豆	岩手県
	豆腐	奥州市
	油揚げ	奥州市、アメリカ
	生揚げ	奥州市
	みそ	奥州市
	ちくわ	たら:アメリカ
	なると	魚:国産、輸入
	さば	ノルウェー
	ツナ	タイ
	たら	アメリカ、ロシア
	あじ	ニュージーランド
	ミンチカツ	鶏肉、豚肉:国産　大豆:兵庫県
	いか	ペルー
	ひじき	国産
	わかめ	三陸
	刻み昆布	国産
	かつおぶし	国産

	食品名	産　地
主に体の調子を整える食品	アスパラガス	岩手県
	かぼちゃ	ニュージーランド
	キャベツ	奥州市、茨城県
	きゅうり	奥州市、岩手県
	ごぼう	青森県
	小松菜	岩手県
	セロリ	長野県
	大根	奥州市、青森県
	たまねぎ	奥州市、栃木県、和歌山県
	チンゲンサイ	奥州市
	トウミョウ	宮城県
	長ねぎ	茨城県
	小ねぎ	宮城県
	にんじん	茨城県、千葉県
	白菜	長野県
	ピーマン	奥州市
	パプリカ	宮城県
	にら	宮城県、栃木県
	もやし	岩手県、福島県、栃木県
	冷凍いんげん	国産北海道
	冷凍カリフラワー	エクアドル
	冷凍コーン	北海道
	冷凍ブロッコリー	国産
	冷凍おろしにんにく	国産
	冷凍おろししょうが	国産
	れんこん	国産
	つぼ漬け	大根:国産
	えのきたけ	宮城県
	エリンギ	新潟県
	しめじ	長野県
	なめこ	宮城県
	えのきたけ	宮城県
	マッシュルーム	山形県
	干ししいたけ	国産
	たけのこ	国産
	メロン	茨城県
	黄桃シロップ漬け	中国
	アロエシロップ漬け	タイ
	みかんシロップ漬け	中国