

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) ○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		17kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	183kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 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。								
3月	ごはん 牛乳 肉しゅうまい 生揚げのみそ炒め 豆もやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげみそ まめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげみそ くわかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ しめじ だいずもやし	ぎゅうにゅう こめ パンこ さとう さとう さとう	ラード あぶら あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	638 kcal 16.8 % 28.5 % 2.3 g	724 kcal 14.8 % 25.1 % 2.7 g
4火	金芽米ごはん たら ひじきの和風サラダ しゃべこと汁	きんめまい たら ひじき とりにく だいこん あぶらあげ	ぎゅうにゅう たら ひじき チーズ ミートボール	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん にんじん	ぎゅうにゅう しょうが きゅうり キュー キュー たまねぎ にんにく マッシュルーム	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう さとう	きんめまい あぶら さとう あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	589 kcal 17.4 % 25.7 % 1.4 g	701 kcal 17.8 % 24.1 % 1.9 g
5水	テーブルロールパン 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	ぎゅうにゅう とり チーズ ★ミートボール	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ フロccoli トマト アスパラカ	ぎゅうにゅう にんにく キュー キュー にんにく にんにく	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨ ネーズ あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	645 kcal 20.0 % 33.5 % 3.3 g	783 kcal 19.6 % 32.8 % 4.3 g	
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									
6木	ごはん 大豆とごぼうのメンチカツ ちくわときゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう だいず ちくわ かつおぶし とうふ みそ まめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チンゲンサイ にんじん こまつな	ぎゅうにゅう たまねぎ ごぼう きゅうり さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう パンこ さとう あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	640 kcal 13.4 % 24.5 % 1.9 g	777 kcal 13.4 % 23.6 % 2.5 g	
7金	麦ごはん 枝豆入り卵焼き チンゲン菜のごま酢和え なめこ汁	むぎ えだまめ たまご 枝豆 卵 チンゲン菜 なめこ だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう えだまめ たまご チンゲン菜 にんじん	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	593 kcal 15.6 % 27.5 % 1.8 g	705 kcal 15.2 % 25.9 % 2.2 g	
10月	ごはん 鶏肉の香味焼き 豚肉とキャベツのみそ煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう とり 鶏肉 豚肉 かつおぶし みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 鶏肉 豚肉 かつおぶし みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こねぎ しょうが にんにく にんにく にんにく にんにく	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	611 kcal 19.3 % 23.4 % 2 g	709 kcal 18.3 % 22.0 % 2.4 g	
11火	金芽米ごはん 肉豆腐 ごまあえ ひきな汁 カルシウムウエハース	きんめまい にく 豆腐 ごま ひき肉 カルシウム	ぎゅうにゅう 豆腐 ごま ひき肉 カルシウム	ぎゅうにゅう 豆腐 ごま ひき肉 カルシウム	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	658 kcal 16.1 % 29.8 % 2.1 g	770 kcal 15.9 % 28.4 % 2.4 g	
12水	丸パン(横割り) ハムカツ 花野菜のサラダ かぼちゃスープ	まる ぱん ハム 野菜 野菜 かぼちゃ	ぎゅうにゅう ぱん ハム フロccoli パプリカ かぼちゃ にんじん	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	655 kcal 15.7 % 30.2 % 2.5 g	795 kcal 15.4 % 28.8 % 3.3 g	
13木	わかめごはん 豆腐ハンバーグきのこソース れんこんのきんぴら ABCスープ	ぎゅうにゅう わかめ 豆腐 ハンバーグ きのことソース れんこん きんぴら ABC	ぎゅうにゅう わかめ 豆腐 ハンバーグ きのことソース れんこん きんぴら ABC	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	647 kcal 13.0 % 26.3 % 2.2 g	743 kcal 12.8 % 25.6 % 2.5 g	
14金	ごはん あじの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 いらのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あおのり しょうが にんじん さやいんげん だいこん ねぎ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう あおのり しょうが にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	637 kcal 17.1 % 25.3 % 1.8 g	751 kcal 17.9 % 24.4 % 2.2 g	
17月	ピラフ ミートグラタン 野菜スープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ★ウイナー ぶたにく ぶたレバー やさい フルーツ 白玉	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ トマト にんじん チンゲンサイ みかん もも アロエ ぶどう かじゅう レモン かじゅう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さとう さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	649 kcal 12.9 % 24.4 % 2.1 g	-	

★18日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

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		1日1食 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1日1食 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 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。										
18火 かりほりあえは、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。	金芽米ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい					
	さばの味噌焼き		さば(みそ)			さとう てんぷん					
	かりほり和え			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	658 kcal 16.3 % 24.5 % 2.4 g	795 kcal 16.8 % 24.2 % 2.7 g	
	せんべい汁		あぶらあげ		にんじん	てぼう だいこん しめじ ねぎ		しょうゆ しお			
	メロン(佐小・南中)					メロン					
19水 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。	黒糖コッパン	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			
	チキンナゲット		とりにく			にんにく	バター	しょうゆ しお	660 kcal 17.3 % 30.8 % 2.6 g	848 kcal 17.0 % 31.3 % 3.3 g	
	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 フロccoli	たまねぎ		コンソメ			
	大麦入りスープ		とりにく		にんじん こねぎ にまつな	はくさい たまねぎ		コンソメ こしょう			
	メロン(水中・東中)					メロン					
20木 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。	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ ねぎ					
	豚のしょうが焼き		ぶたにく			しょうが		しょうゆ	640 kcal 18.1 % 29.1 % 1.8 g	719 kcal 17.7 % 27.2 % 2.1 g	
	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			
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
21金 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のですが、料理のおいしさに大きくかわりますね。	ユーリンチー		とりにく			ねぎ しょうが にんにく	さとう こんこ でんぷん	あぶら	しょうゆ す	648 kcal 16.6 % 24.3 % 2.3 g	772 kcal 17.6 % 23.1 % 2.9 g
	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	こんにやく さとう	あぶら こんこ ごまあぶら	とりがらすूप 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			とりがらすूप しお しょうゆ こしょう		
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	かにたま甘酢あんかけ		たまご かに うまかまぼこ			グリーンピース	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ す とりがらすूप	642 kcal 16.0 % 23.1 % 2.6 g	753 kcal 15.6 % 21.8 % 3.0 g
24月 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。	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)		とりがらすूप しお こしょう しょうゆ		
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ ねぎ					
	かにたま甘酢あんかけ		たまご かに うまかまぼこ			グリーンピース	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ す とりがらすूप	642 kcal 16.0 % 23.1 % 2.6 g	753 kcal 15.6 % 21.8 % 3.0 g
	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)		とりがらすूप しお こしょう しょうゆ		
25火 こんにやくは、こんにやくいもから作られます。こんにや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。	金芽米ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい					
	いかフライ		いか			パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	しお	710 kcal 14.0 % 27.9 % 2.5 g	853 kcal 14.2 % 26.5 % 3.0 g	
	こんにやくサラダ		ひじき	にんじん	もやし(きゅうり)	こんにやく 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	あぶら	ケチャップ ソース ガレ こしょう トマトペースト しょうゆ			
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
26水 チリコンカン、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。	コッパン	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			
	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	631 kcal 16.8 % 26.7 % 2.8 g	759 kcal 16.5 % 25.4 % 3.3 g
	コールスローサラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり	コーン 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				
27木 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觀賞する品種の桜は、実は大きくならないそうです。	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	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	673 kcal 13.7 % 26.1 % 2.0 g	791 kcal 13.4 % 25.0 % 2.4 g
	フロccoliのツナマヨ和え		ツナ		フロccoli	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ ネース 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				
28金 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。	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	さばの梅塩こうじ焼き		さば		しそ	うめ		しお しおこうじ	620 kcal 18.0 % 25.8 % 2.3 g	753 kcal 18.4 % 25.6 % 2.7 g	
	高野豆腐の五目煮		こうや豆腐 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					
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					

◆◇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

歯の回りの病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスをこまめに使用すると、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	---	---	---

