

# 5月学校給食予定献立表

2024年4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		I類 1食 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I類 1食 -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。									
1 水	さわやかな風と若葉のきれいな季節になりました。1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。	ミルクコッパン 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 なまクリーム	しお イースト	699 kcal 19.1 % 26.9 % 3.1 g	834 kcal 19.6 % 26.2 % 4.0 g	
		とりにく 鶏肉のマーマレード焼き			にんにく マーマレード			しょうゆ			
		こまつな サラダ	ツナ	こまつな	コーン	さとう	あぶら	コンソメ す しお こしょう			
		しろ 白いんげん豆のクリームスープ	★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 こしょう パセリ			
		★端午の節句献立★									
2 木	5月5日の端午の節句には、かしわもちを食べる風習がありますね。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々栄えるようにとの願いがこめられています。	たけのこ ごはん 牛乳	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	たけのこ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ しお	652 kcal 16.3 % 21.9 % 3.6 g	766 kcal 16.1 % 20.6 % 4.2 g	
		かつお フライ	かつお			こむぎこ パンこ	あぶら	しお しょうゆ			
		キャベツのゆかりあえ	★いとこまぼこ	こまつな しそ	キャベツ	さとう		しお			
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ					
		かしわもち				つぶあん さとう こめこ	あぶら				
7 火	連休明けでいつもの生活リズムがくずれている人はいませんか。食事や睡眠をしっかりとることを心がけて、疲れをためないように過ごしましょう。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ぎんめまい			616 kcal 18.8 % 28.2 % 2.2 g	767 kcal 18.7 % 27.9 % 2.9 g	
		おろしハンバーグ	とりにく ふたにく		しそ	たまねぎ だいこん	さとう じゃがいも でんぷん	ラード トマトケチャップ しお しょうゆ す			
		ひじきの炒め煮	★さつまあげ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも				
		オレンジ(水中・東中)			オレンジ						
8 水	クラムチャウダーのクラムとは、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことです。今日はあさりを入れてあります。貝のうま味が溶け込んだスープです。	コッパン 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	694 kcal 14.9 % 29.3 % 3.3 g	819 kcal 14.7 % 28.5 % 4.0 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく ぶたし パー だいす 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 ケチャ ップ ソース しょうゆ		
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	しお す しょうゆ		
		クラムチャウダー	★ベーコン あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こと むぎこ さとう	あぶら バター	コンソメ しお こしょう		
9 木	鶏肉の磯辺揚げは、から揚げの衣に青のりを使います。風味を増し、しょうゆの量をひかえてもおいしく感じられるように作ります。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ			643 kcal 18.1 % 24.1 % 2.3 g	772 kcal 19.2 % 22.5 % 2.8 g	
		鶏肉の磯辺揚げ	とりにく	あおさ		しょうが にんにく てんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ			
		なめたけあえ		わかめ	チンゲンサイ にんじん	はくさい えのき だけ		しょうゆ しお			
		さけのつみれ汁	さけつみれ(さけ、 たら)	とうふ みる	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ しょうが し めじ					
10 金	奥州はっと汁は、小麦粉を練り、うすくのはした生地が入っています。県内でも、ひつこみ、つめりなど地方によって呼び名が変わっています。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			624 kcal 15.3 % 22.2 % 1.8 g	744 kcal 15.6 % 20.9 % 2.4 g	
		赤魚のみそマヨ焼き	あかうお みそ		たまねぎ		ノンエッグマヨ ネース				
		星わかめのあえもの	★いとこまぼこ	くきわかめ	にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう	す しょうゆ しお			
		奥州はっと汁	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こむぎこ	しお しょうゆ			
		オレンジ(佐小・南中)			オレンジ						
13 月	擬製豆腐の擬製とは、まねをしり似ているという意味です。豆腐を一度くずして他の材料と合わせた後、元の豆腐の形に似せて作るのをこう呼んでいます。	しらすごはん 牛乳		しらすほし ぎゅうにゅう	こねぎ	こめ	こまあぶら こま	しょうゆ	630 kcal 15.9 % 29.7 % 2.1 g	—	
		擬製豆腐	とうふ みそ とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	こめこ	しお			
		キャベツのみそマヨあえ	とりにく	こまつな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ ネース ことま	しょうゆ			
		わらびとなめこのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん なめこ わらび ねぎ					
14 火	たけのこをゆでて割ると白いつぶつぶが見えますが、これはアミノ酸の一種のチロシンという栄養成分です。洗い流さず使うことができます。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ぎんめまい			665 kcal 18.8 % 29.4 % 1.8 g	825 kcal 19.5 % 29.7 % 2.4 g	
		さばのピリ辛焼き	さば			しょうが にんにく	さとう	しょうゆ トウバン ジャン			
		たけのこのおかか煮	とりにく なまあ げ かつおぶし		にんじん さやいんげん	たけのこ	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ		あぶら			
15 水	みかんは冬が食べごろですが、夏みかんは冬を越した4月~6月頃が食べごろを迎えます。夏みかんはビタミンCやクエン酸が含まれていて、風邪予防や疲労回復にも役立ちます。	コッパン 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	654 kcal 17.1 % 28.8 % 2.7 g	777 kcal 18.2 % 27.9 % 3.6 g	
		チキンチャップ	とりにく		たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら	しお しょうゆ コンソメ ケチャップ			
		ポテトサラダ			きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネース	こしょう す			
		チンゲンサイのスープ	★ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		コンソメ しお こしょう			
		甘夏ゼリー	あまなつ みかん		あまなつみかん	さとう					
16 木	納豆あえは給食センターの人気メニューです。ひきわり納豆と細かく切ったチーズをゆでた野菜であえて作ります。ご家庭でもぜひお試しください。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ			612 kcal 13.9 % 28.1 % 1.8 g	751 kcal 13.7 % 28.5 % 2.5 g	
		ちくわの磯辺天ぷら	★ちくわ	あおさ		こむぎこ てんぷん	あぶら				
		納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい		めんつゆ			
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ たけのこ ねぎ		あぶら	しお しょうゆ こしょう		
17 金	給食では時々麦ごはんを出しています。麦ごはんには大麦という麦を使っており、食物せんいを多くとることができます。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ			689 kcal 15.5 % 26.4 % 2.7 g	800 kcal 14.8 % 24.3 % 3.2 g	
		ゆで卵	たまご								
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ ふのり とさかの り	しそ	キャベツ きゅう り	ごんにやく さとう		す しょうゆ しお			
		チキンカレー	とりにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こと むぎこ さとう	あぶら	ケチャップ ソース しお カレー しょうゆ トマ トペースト		

★20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類材 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I類材 -830kcal 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。											
★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。											
給食がない日は、カルシウムの摂取量が少ないという調査結果があります。カルシウムは乳製品のほか、小魚や緑黄色野菜、大豆製品にも多く含まれています。	20月	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 チンゲンサイの甘酢あえ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし だいこん えのき だけ ねぎ	こめ ごめこ でんぶん さとう さとう ごま	あぶら しょうゆ しょうゆ す	652 kcal 13.9 % 29.5 % 1.8 g	776 kcal 13.4 % 28.1 % 2.2 g	
塩こうじは、こうじと塩、水を混ぜて発酵、熟成させた調味料です。肉をやわらかくしたり、うま味を加えたりすることができます。	21火	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き ピーマンのごま風味炒め 玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー	ぎゅうにゅう		ピーマン	たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ うめかじゅう	さとう さとう ごんにやく ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	ごまあぶら しょうこうじ あぶら ごま ごまあぶら とりがらすープ しょうゆ す	630 kcal 16.9 % 22.9 % 2.2 g	748 kcal 17.7 % 22.0 % 2.5 g	
ブロッコリーやパプリカなど色鮮やかな野菜にはカロテンが多く含まれています。日焼けした肌を回復させるためには欠かせない栄養素です。	22水	黒糖コッパン 牛乳 トマトソースオムレツ カレー風味サラダ チキンスープ	ぎゅうにゅう	たまご	ブロッコリー パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぎゅうり たまねぎ	ごむぎこ くろさとう さとう でんぶん さとう じゃがいも	ショートニング しょう イースト す しょう チップ ソース しょう す ごしょう カレーこ コンソメ しょう こ しょう	—	759 kcal 14.8 % 29.2 % 3.9 g	
ガパオライスは、タイで日常的に食べられる料理の1つで、ご飯の上に乗せて楽しむ日本の丼のようなメニューです。「ガパオ」とは「ホーリーパプリカ」というハーブのことをさしています。本場タイではひき肉ではなく、小さい角切り肉を使うことが多いそうです。	23木	ガパオライス 牛乳 (麦ごはん・ガパオライスの具) 小松菜のスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	たまご	ピーマン パプリカ にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく ほししいたけ もやし いちご かじゅう みかん もも ナタデココ	こめ むぎ さとう さとう さとう	あぶら しょうゆ ナンフレー オ イスターソース バジル とりがらすープ しょうゆ しょう こしょう	621 kcal 14.7 % 24.6 % 2.3 g	733 kcal 14.4 % 23.0 % 2.6 g	
春の山菜は季節を感じる食材ですね。炒め煮に入っているそれぞれの山菜を味わい、食べ比べてみましょう。	24金	ごはん 牛乳 ほっけのフライ 山菜の炒め煮 いも団子汁	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく ほう わらび だけのこ ごぼう はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ パンこ ごむぎこ ごんにやく さとう じゃがいも でんぶん	あぶら しょう あぶら しょうゆ しょうゆ	626 kcal 15.4 % 26.9 % 1.6 g	715 kcal 14.7 % 24.5 % 1.8 g	
5月は急に気温が上がることがありますが、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に気をつける必要があります。牛乳を普段からしっかりと飲んで熱中症に強い体作りに役立ちます。	27月	ごはん 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーの塩昆布あえ しらす入りかきたま汁 ヨーグルト(水中・東中)	ぎゅうにゅう	たまご	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ でんぶん	こめ じゃがいも でんぶん パンこ さとう さとう ごま しょうゆ しょうゆ	あぶら しょう あぶら しょうゆ しょうゆ	—	801 kcal 14.4 % 25.6 % 2.5 g	
めったに見られませんが、キャベツにも花が咲きます。菜の花に似た色や形をしています。キャベツが菜の花と同じアブラナ科なので似ているのです。	28火	金芽米ごはん 牛乳 小松菜の豆乳よせ 肉じゃが キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう	たまご	にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	きんめまい でんぶん さとう もちこ ごんにやく さとう じゃがいも	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	693 kcal 13.3 % 33.0 % 2.1 g	826 kcal 14.7 % 31.6 % 2.6 g	
中華めんは一人分ずつふくらませて配られます。まずはめんを半分を汁のどんぶりに入れて食べ、残りの半分は後から入れると食べやすいですよ。なお、6月から9月まで麺の料理はお休みです。味わって食べて下さい。	29水	中華めん 牛乳 白金豚餃子 大根サラダ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん コーン たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ごむぎこ ごむぎこ ごんにやく さとう さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょう しょうゆ しょうゆ す しょう しょうゆ しょうゆ とりがらすープ トウパンジャン	657 kcal 17.8 % 21.4 % 3.4 g	861 kcal 17.4 % 18.9 % 4.2 g	
和食の味の基本となるだしには「うま味」がふくまれています。給食では、気仙沼にある乾物屋さんから昆布やかつお節、煮干しを取り寄せています。朝早くからじっくりと、だしをとっています。	30木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 すき昆布の煮物 チンゲンサイのみそ汁 ヨーグルト(佐小・南中)	ぎゅうにゅう	たまご	にんじん	しょうが にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ えのき だけ だいこん ねぎ	こめ さとう ごんにやく さとう さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	628 kcal 19.7 % 21.5 % 2.2 g	734 kcal 19.5 % 20.4 % 2.7 g	
にらの香りは、玉ねぎやにんにくの香りと同じ成分で、体を温めたり疲れをとったりする効果があります。スタミナをつけたいときにも効果的な食材ですね。	31金	麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 豚キムチ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう	たまご	にら	たまねぎ にんにく しょう うが キムチ(はくさい、だいこん)もやし たまねぎ しめじ にんにく しょう うが ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	あぶら す しょうゆ しょうゆ しょうゆ とりがらすープ こしょう	644 kcal 16.1 % 28.4 % 2.6 g	763 kcal 15.8 % 27.2 % 3.0 g	

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・22日、27日

水中・・・8日、9日、10日、13日

南中1年、3年・・・8日、13日、14日

南中2年・・・8日、13日、14日、17日

東中・・・10日、13日

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

 <p>早寝・早起き を心がける</p>	 <p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	 <p>日中は 元気に 体を動かす</p>
---	---	--