

5月学校給食予定献立表

2026年4月25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* -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g未満	I類* -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g 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。									
5月がスタートしました。新緑の季節です。食べる前に手洗いをしっかりして、おいしくいただきます。	1 金	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 からし和え 奥州はっくし汁	ぎゅうにゅう	いわし わかめ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ からし しょうゆ しお	588 kcal 22.8 % 16.6 % 1.9 g	848 kcal 34.5 % 28.0 % 2.6 g
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。	7 木	★端午の節句献立★ 五目ごはん かつおの漁師揚げ ブロッコリーとちくわのあえ物 若竹汁 かしわもち(みそあん)	ぎゅうにゅう	あぶらあげ かつお ★ちくわ とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	ごぼう こんにやく ほししいたけ しょうが きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ でんぷん	しょうゆ しお しょうゆ めんつゆ しょうゆ しお	679 kcal 28.8 % 23.4 % 2.3 g	776 kcal 31.6 % 26.3 % 2.6 g
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。	8 金	ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	こめ こむぎこ はるさめ さとう さとう かたくりこ	しょうゆ しお オイスターソース しょうゆ す しょうゆ クチャップ とりがらすー コチジャン トウバンジャン	761 kcal 28.5 % 27.6 % 2.8 g	913 kcal 33.6 % 32.2 % 3.3 g	
きんぴらごぼうの名前は、江戸時代に流行した金平浄瑠璃の主人公、金平の剛勇さになぞられたものと言われています。	11 月	麦ごはん 鯖の塩麹焼き きんぴらごぼう 生揚げと小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう	さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	こめ むぎ さとう たまねぎ じゃがいも	あぶら しおこうじ しょうゆ いちみつ うがらし	670 kcal 25.3 % 24.1 % 2.2 g	753 kcal 33.6 % 21.8 % 2.7 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。山菜の苦みは、デトックス効果や新陳代謝などの健康効果が期待されています。	12 火	金芽米ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 たけのこの五目煮 豚汁	ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	きんめまい こめ さとう でんぷん さとう あぶら	しょうゆ しお しょうゆ	614 kcal 26.9 % 18.7 % 1.9 g	730 kcal 30.5 % 20.8 % 2.3 g	
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。	13 水	丸パン 鶏肉パン粉焼き 海藻サラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ★ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	こむぎこ さとう パンこ キャベツ きゅうり コーン しそ はくさい たまねぎ じゃがいも	ショートニング しお イースト ノンエッグマヨネーズ しお パセリ こしょう ドレッシング バター なまクリーム あぶら ベジメレルウ コンソメ	678 kcal 31.5 % 25.4 % 3.0 g	839 kcal 39.6 % 29.6 % 3.7 g	
「すき昆布の炒め煮」は、岩手県に伝わる郷土料理の一つです。すき昆布は、岩手県では普代村などの三陸海岸が主な産地です。食物繊維やミネラルが豊富です。	14 木	ごはん 牛乳 ホキの味噌マヨコーン焼き すき昆布の炒め煮 麩の味噌汁 オレンジ(水中・東中)	ぎゅうにゅう	ホキ みそ ★さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いんげん にんじん	こめ コーン こんにやく さとう キャベツ えのきだけ じゃがいも ら	ノンエッグマヨネーズ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	596 kcal 22.9 % 17.7 % 2.3 g	709 kcal 27.9 % 19.8 % 2.8 g	
春、夏、秋、冬の季節に恵まれた、日本の食事は「旬」という言葉があるように、10日間を一区切りにして自然の恵みを食べてきました。旬は芽をだして10日間が食べられる期間で、それが過ぎると竹になります。	15 金	ごはん 牛乳 油淋鶏 キムチ和え 中華スープ 杏仁豆腐(佐小・南中)	ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ★なると わかめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ しょうが にんにく ねぎ さとう かたくりこ さとう たまねぎ だけの ねぎ もも りんご かじゅう	あぶら す しょうゆ キムチ しょうゆ とりがらすー しお こしょう	645 kcal 22.7 % 18.7 % 1.9 g	764 kcal 28.1 % 20.7 % 2.4 g	
朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態にします。朝ごはんを食べて登校しましょう。	18 月	ごはん 牛乳 ブルコギ風炒め 大根とほうれん草のしょうが和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく エロ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん ほうれん草 えだまめ にんじん ほうれん草	こめ もやし たまねぎ にんにく しょうが だいこん しょうが しめじ コーン ねぎ はるさめ	さとう こま あぶら しょうゆ コチジャン しょうゆ めんつゆ しょうゆ とりがらすー しお こしょう	652 kcal 23.0 % 23.7 % 1.9 g	801 kcal 27.4 % 29.8 % 2.6 g	
5月は新じゃが、新たまねぎなどの旬の野菜がたくさん出回ります。旬の野菜はみずみずしくやわらかくておいしいです。今日は、春きゃべつの味噌汁と、新じゃが、新たまねぎを使った肉じゃがです。	19 火	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそケチャップ ゆかり和え かきたま汁	ぎゅうにゅう	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん にら	きんめまい しょうが じゃがいも かたくりこ さとう あぶら キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ かたくりこ	あぶら ケチャップ しょうゆ カレー こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお	667 kcal 27.7 % 23.9 % 2.3 g	787 kcal 31.9 % 27.2 % 2.6 g	

★20日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

日 (曜)	献立名 ※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。	主な食品名(6つの基礎食品群)						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 13才 -650kcal	中学生 13才 -830kcal
		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		たんぱく質21.1~32.5g	たんぱく質27~41.5g
		★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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満
20 水	ミルクコッパン <small>ぎゅうにゅう</small> 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 なまクリーム	しお イースト	—	867 kcal 32.6 % 33.3 % 3.3 g
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう だんぷ ん	あぶら	しお こしょう		
	ブロッコリーとれんこんのサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん れん こん	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	しょうゆ こしょう		
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん グリ ンピース	たまねぎ しめじ にんにく		あぶら	ハヤシウ ケチャッ プ オレガノ ちゅうのうソ ース		
21 木	菜飯ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんのは		こめ		しお	635 kcal 22.6 % 16.0 % 1.8 g	775 kcal 27.5 % 19.5 % 2.1 g
	白身魚フライ	ホキ				こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	しょうゆ		
	沢庵和え			にんじん こまつな	はくさい だいこん (た くわん)		ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	白玉汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ほし しいたけ ねぎ	しらたま		しょうゆ		
22 金	オレンジ (佐小・南中)			オレンジ					704 kcal 24.2 % 20.5 % 2.0 g	824 kcal 28.0 % 22.1 % 2.5 g
	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		しお コンソメ こ しょう		
	アスパラとベーコンのソテー	★ベーコン		アスパラガス	キャベツ もやし にんにく	かたくりこ	あぶら			
25 月	ヨーグルト和え		ヨーグルト			さとう			—	884 kcal 32.9 % 30.0 % 2.3 g
	豆カレー	ぶたにく いんげん まめ しろういんげん まめ レッドキド ニー		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こ むぎこ	あぶら	ケチャッ プ カレールウ		
	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	メバルの黒酢がけ	メバル				かたくりこ さとう	あぶら	くろず しょうゆ こしょう		
26 火	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		ノンエッグマ ヨネーズ	しお こしょう	663 kcal 27.6 % 18.8 % 2.1 g	777 kcal 31.7 % 21.3 % 2.6 g
	みそけんちん汁	とうふ あぶら あげ みそ		にんじん	だいこん しめじ こ んにやく ごぼう ね ぎ		ごまあぶら			
	金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	ツナ入り厚焼き玉子	ツナ たまご				さとう		しょうゆ しお		
27 水	炒り鶏	とりにく だいす		いんげん	ごぼう こんにやく ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ	623 kcal 22.3 % 24.4 % 2.1 g	767 kcal 27.5 % 29.2 % 2.7 g
	ふのり汁	とうふ みそ	ふのり	にんじん	キャベツ たまね ぎ	しらたまふ				
	元気ヨーグルト (佐小・水中)		ヨーグルト							
	結びパン チョコクリーム <small>ぎゅうにゅう</small> 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 チョコクリーム	しお イースト		
28 木	ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ にんに く		オリーブあぶら あぶら	トマトピューレ し お こしょう パジ ル	717 kcal 33.2 % 25.6 % 2.4 g	912 kcal 41.5 % 30.4 % 2.8 g
	アスパラサラダ			アスパラガス トマト	キャベツ きゅう り	さとう		ドレッシング す しお		
	野菜スープ	★ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		コンソメ しお ど りガラスープ こ しょう		
	スパゲティ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお		
29 金	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	しお	688 kcal 26.4 % 26.5 % 1.3 g	840 kcal 32.7 % 32.4 % 1.4 g
	かんきつサラダ		チーズ	あかパプリカ き パプリカ だいだい パプリカ	キャベツ きゅう り		ドレッシング			
	ミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム に んにく	さとう	オリーブあぶら	デミグラスソース ケ チャッ プ トマトピューレ ちゅうのうソース しお コンソメ		
	元気ヨーグルト (南中・東中)		ヨーグルト							
29 土	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			688 kcal 26.4 % 26.5 % 1.3 g	840 kcal 32.7 % 32.4 % 1.4 g
	ヤンニョムチキン	とりにく			ねぎ しょうが	かたくりこ さとう	ごま あぶら	しょうゆ ケチャッ プ コチジャン		
	昆布和え	ツナ	しおこんぶ		ごまつな きゅう り もやし コー ン	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
	スタミナスープ	ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん		キャベツ えのきだけ ねぎ にんにく しょ うが		ごまあぶら	とりガラスープ		



新緑がまぶしい季節になりました。5月は運動会、体育祭が控えていますね。みなさんが毎日、運動会練習や放課後の活動を遅くまで行っている様子を目にします。本番で力を最大限に発揮していただきたいと感じます。そのためには、「運動・栄養・休養」が大切です。本番で、最後まで力を発揮するために、普段から体づくりを心がけましょう。

疲れを残さないために！！

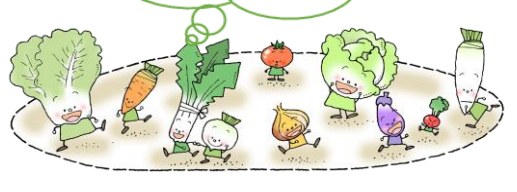
早寝・早起き・朝ごはん



水分補給を忘れずに！

運動で汗をかいて失われた水分やミネラルは、きちんと補給しましょう。水や麦茶、スポーツドリンクだけでなく、食事のときの味噌汁やスープも大切な水分補給、ミネラル補給になっています。

運動会頑張ろう！



◆◇給食のない日◇◆
 佐小・・・20日、25日
 水中・・・11日、12日、13日
 南中・・・13日、14日、18日、19日、26日
 東中・・・15日、18日、19日