



# 5月 学校給食献立予定表



2024年5月  
奥州市立江刺学校給食センター  
http://esashis.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。						基準値			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	17料 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30g	17料 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30g		
		※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。									
		《こどもの日給食》~5月5日は端午の節句~									
1水	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ		こめ	さとう	しお うめず			
	とり肉の磯辺揚げ	とりにく	あおのり		しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	654 kcal 24.9 g 15.9 g 2.5 g	799 kcal 29.6 g 18.0 g 3.2 g	
	野菜の糸かつお和え	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい もやし コーン			めんつゆ			
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ ねぎ			しょうゆ しろだし しお			
	かしわもち						さとう あすき みずあめ しょうゆ しんこもち	しお			
2木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう でんぷん	あぶら	しお すこしょう	681 kcal 24.3 g 23.9 g 3.4 g	834 kcal 29.3 g 28.1 g 4.2 g	
	スパゲッティーナポリタン	ウィンナー		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティー	あぶら	ケチャップ しお こしょう コンソメ			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ			コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
7火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	とり肉のねぎ塩焼き	とりにく			ねぎ しょうが にんにく			ごまあぶら さけ しょうゆ しお	789 kcal 31.9 g 22.6 g 3.0 g		
	冷麺サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり キャベツ	こめこ でんぷん	あぶら	れいめんスープ			
	キムチ汁	ふたにく(とうふ) みそ	こんぶ	にんじん なら	えのきたけ はくさい りんご しょうが だいこん にんにく	さとう		さけ すき ぎょうしょう とうがらし しお			
8水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	ふた肉の生姜焼き	ふたにく			しょうが	さとう		しょうゆ	608 kcal 23.4 g 18.2 g 1.7 g	780 kcal 29.0 g 21.1 g 2.2 g	
	カレーきんぴら	ふたにく だいす		にんじん ピーマン	ごぼう にんにく こんにゃく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし カレーこ			
	かぶと豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		チンゲンサイ	かぶ えのきたけ ねぎ						
	オレンジ(中学校)				オレンジ						
9木	黒糖コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
	白身魚の香草パン粉焼き	ホキ		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお こしょう マスタード	634 kcal 26.0 g 25.5 g 3.1 g		
	ブロッコリーの彩りサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ(きゅうり) コーン			ドレッシング す			
	ポテトスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
	オレンジ(小学校)				オレンジ						
10金	《運動会 & 体育祭がんばろう給食》~中学校は11日に体育祭、小学校は25日に運動会があります~										
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ		780 kcal 21.6 g 20.9 g 2.0 g	992 kcal 26.7 g 24.7 g 2.6 g	
	えびカツ	えび だいす				でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しお			
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレーウ ソース ケチャップ			
	カラフルーツポンチ				りんご いちご ぶどう もも バイナップル	もちこめこ でんぷん しらたまこ さとう					
13月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	三色そばろごはんの具	とりにく たまご だいす		にんじん	えだまめ しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	620 kcal 23.3 g 16.4 g 1.9 g		
	もやしのゆかり和え			にんじん しそ	もやし(きゅうり) キャベツ	さとう		しお うめず めんつゆ			
	めかぶのみそ汁	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ						
	バナナ(小学校)				バナナ レモン						
14火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	さばのカレー塩焼き	さば						しお カレーこ	667 kcal 29.6 g 22.0 g 1.9 g		
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ						
15水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ				
	とり肉のてり焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん	560 kcal 26.0 g 13.0 g 1.8 g		
	すき昆布の炒め煮	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	しめじ えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	沢煮椀	ふたにく		にんじん	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ ねぎ			さけ しょうゆ しろだし しお こしょう			

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--	--	--------------------------	-----------------------------	---

**かしわもち**

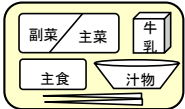
カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイパラの葉が使われることもあります。

**ちまき**

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子などを包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきは異なります。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月	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。						基準値			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	I344 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I344 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
16木	※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。	中華麺 牛乳		ぎゅうにゅう			めん					
		米粉春巻き	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こなあめ	あぶら	しょうゆ しお	651 kcal 23.6 g 24.9 g 3.0 g	791 kcal 27.5 g 30.7 g 3.9 g	
		切干大根のサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお			
		みそラーメンスープ	ふたにく(みそ)		にんじん	もやし コーン だけめこ キャベツ ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	みそラーメンスープ さけ			
17金	山菜は今が旬です。苦みやえくみがあります。春にしか採れない、季節を感じる事ができる食材です。今日は、岩手県で採れたふきとたけのこを使っています。今だけのおいしさを味わっていただきましょう。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		おろしそ豆腐ハンバーグ	とうらふ だいす とりにく		しそ	だいこん たまねぎ	さとう でんぷん		さけ みりん しょうゆ ドレッシング しお	618 kcal 22.6 g 18.6 g 2.0 g	810 kcal 27.5 g 21.5 g 2.5 g	
		山菜の炒め煮	ふたにく さつまあげ		にんじん	ふき たけのこ ごんにやく	さとう		さけ しょうゆ めんつゆ みりん			
		キャベツのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ(えのきだけ) ねぎ						
20月	にらも春が旬です。根元から切っても、すぐに新芽が伸びてくるほど生命力の強い野菜です。疲労回復や、スタミナをつけるのに役立ちます。	青菜ごはん 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんは		こめ さとう		しお			
		きんぴら肉団子(1人2個)	とりにく だいす ふたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	ごま あぶら	みりん しょうゆ しお さけ す	592 kcal 21.1 g 15.6 g 2.3 g	715 kcal 24.0 g 16.5 g 2.8 g	
		チンゲンサイの磯香和え	のり		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし			めんつゆ			
		にらたま汁	とうらふ たまご		にんじん にら	たまねぎ ししいたけ	でんぷん		しょうゆ しろだし しお			
21火	「はっと」は奥州市に伝わる郷土料理で、小麦粉を練って薄くのばしたものです。地域によって、ひつまみ、すいとんとも呼ばれます。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ うめず	659 kcal 23.8 g 20.9 g 2.1 g	824 kcal 28.5 g 24.3 g 2.7 g	
		豚ばらきんぴら	ふたにく		にんじん	ごぼう れんこん えだまめ しいたけ ごんにやく	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ			
		奥州はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	こむぎこ		さけ しょうゆ しお			
22水	運動した後は、クエン酸をとると体の回復が早くなります。クエン酸は、オレンジやレモンなどの柑橘類に多く含まれます。午前中の疲れをとって、午後もがんばりましょう。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とり肉のレモンソースかけ	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	631 kcal 24.6 g 16.9 g 1.9 g	755 kcal 29.2 g 19.5 g 2.4 g	
		キャベツの塩昆布和え	こんぶ		にんじん	キャベツ(きゅうり) もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお			
		じゃがいもとわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも					
23木	切れ目の入ったパンに、ハンバーグやサラダをはさんで自分だけのハンバーガーを作りましょう。ポイントは2つ! ①手をきれいに洗ってから作ること ②食べるときは口に詰め込み過ぎないようにして、よくかんで食べることを。	バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		デミグラスソースハンバーグ	とりにく ふたにく だいす			たまねぎ	さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	ケチャップ しお ワイン デミグラスソース ソース	610 kcal 24.1 g 25.9 g 3.3 g	748 kcal 29.1 g 30.7 g 4.1 g	
		チーズサラダ	チーズ	パプリカ	きゅうり	キャベツ コーン			ドレッシング			
		やさいスープ	ウィンナー		にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ だいこん	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
24金	ピリ辛のキムチは胃を刺激し、食欲を増す効果があります。運動会練習の疲れで食欲がないという人も、ごはんの上に載せてキムチ丼にして、もりもり食べてください。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ				
		豚キムチ丼の具	ふたにく	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ はくさい だいこん りんご しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけめんつゆ しょうゆ す ぎょうざ とうがらし しお	684 kcal 22.7 g 19.5 g 2.7 g	834 kcal 27.7 g 22.7 g 3.3 g	
		もやしのごま酢和え			ほうれんそう にんじん	もやし コーン	さとう	ごま	す しょうゆ			
		磯スープ	ほたて	わかめ のり かんてん とさか	にんじん こねぎ	はくさい(えのきだけ)			しおラーメンスープ しょうゆ こしょう さけ			
27月	給食のように「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると、栄養バランスがよくなります。成長期のみなさんは、さらに「牛乳」「果物」をプラスすると理想的です。おうちの食事でも、これらをそろえるようにしましょう。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		手作りつくね焼き	おつか とうにゅう とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ	パンこ でんぷん さとう		さけ しょうゆ みりん			
		ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう(きゅうり)	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	ドレッシング しょうゆ しお			
		なめこのみそ汁	とうらふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ						
28火	チンジャオロースーは漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」はピーマン、「肉」は細切りのこと、チンジャオロースーとは、細切りの肉とピーマンを使った炒め物のことです。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ぎょうざ(1人2個)	ふたにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお す	605 kcal 20.5 g 13.7 g 2.0 g	763 kcal 24.5 g 15.7 g 2.6 g	
		チンジャオロースー	ふたにく		にんじん パプリカ ピーマン	たけのこ たまねぎ もやし にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ソース チンメンジャン ちゅうかだし			
		チンゲンサイとマロニーのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ	マロニー	ごまあぶら	チンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお			
29水	今日は『こんにやく(529)の白』です。こんにやくは昔から「おなかの砂おろし」「胃のほうき」と呼ばれてきました。食物繊維が多く含まれていて、体のいらぬものを外に出す働きがあります。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ						しおこうじ			
		こんにやくと大根のみそ煮	とりにく(みそ)		にんじん インゲン	ごぼう だいこん にんにく こんにやく	さとう	ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ	582 kcal 24.0 g 13.8 g 2.1 g	709 kcal 28.6 g 15.4 g 2.9 g	
		花なるとのすまし汁	とうらふ なると	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ			しょうゆ しろだし しお			
30木	「チャウダー」はアメリカ料理の一つで、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを煮込んだ、具だくさんのスープのことです。あさりなどの二枚貝(clam)を入れると、クラムチャウダーになります。	結びパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		チキンのカレーマヨ焼き	とりにく			にんにく		ノンエッグ マヨネーズ	カレーこ しお こしょう	617 kcal 29.5 g 21.4 g 2.4 g	760 kcal 35.9 g 24.9 g 3.0 g	
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ(きゅうり) コーン	さとう	あぶら	す しお			
		豆乳クラムチャウダー	あさり ベーコン いんげんまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ワイン ホワイトルウ こしょう コンソメ			
31金	「チャウダー」はアメリカ料理の一つで、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを煮込んだ、具だくさんのスープのことです。あさりなどの二枚貝(clam)を入れると、クラムチャウダーになります。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		焼きメンチカツ	ふたにく だいす たまご とうにゅう きゅうりにく	にゅう		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	しお	684 kcal 26.8 g 23.4 g 2.0 g	822 kcal 28.2 g 25.0 g 2.3 g	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
		鶏みそけんちん汁	とりにく(とうらふ) みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら	さけ			



◎4月に使用した食品の産地								◎5月に使用する食品の産地(予定)							
食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地		
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える				体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	茨城県	牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	愛知県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	高知県	豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市江刺
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	福島県	油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	茨城県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本	厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	もやし	福島県
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮崎県	もやし	雲石町	鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮崎県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	岩手県	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	岩手県			ごぼう	岩手県	えのきたけ	奥州市
鶏肉	岩手県			大根	千葉県	えのきたけ	宮城県	鶏肉	岩手県			大根	千葉県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県	みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	佐賀県	かぶ	千葉県
大豆	日本			にんじん	千葉県	かぶ	千葉県	大豆	日本			にんじん	茨城県	姫たけ	岩手県
ほっけ	アメリカ			にら	栃木県	清見オレンジ	愛媛県	ほっけ	ニュージーランド			にら	栃木県	ふぎ	岩手県
銀鮭	三陸			パプリカ	宮城県	河内晩柑	愛媛県	さば	ノルウェー			パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ
さば	ノルウェー			パセリ	茨城県	バナナ	フィリピン	ほっけ	アメリカ			パセリ	茨城県	バナナ	フィリピン
※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。								※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。							
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。								※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。							