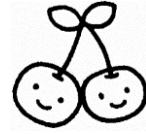


6月 学校給食献立予定表



2024年6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。						おも ちようみりよう 主な調味料	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 I374F -650kcal (たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満)	中学生 I374F -830kcal (たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満)
		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			
3月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ハンバーグ和風ソース	とりにく ふたにく だいず			たまねぎ りんご しょうが にんにく	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ケチャップ しお しょうゆ みりん さけ ポン酢 とうがらし	634 kcal 22.3 g 19.5 g 1.9 g	790 kcal 26.5 g 22.8 g 2.6 g
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ えだまめ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ		
	めかぶと油揚げのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん ねぎ					
6月4日~10日 歯と口の健康週間	カルシウムたっぷり給食 ~歯をつくるカルシウムをとろう~									
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう		しお		
	焼きししゃも(2尾)	ししゃも						しお	657 kcal 28.6 g 16.9 g 2 g	760 kcal 32.4 g 18.3 g 2.2 g
	こまつなサラダ	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま オリーブオイル	す しお コンソメ しょうゆ		
	豆乳とん汁	とうふ とうじゅう しょうが ねぎ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しょうが こんにやく			さけ しょうゆ		
ヨーグルト		ヨーグルト			さとう					
★印はかみごたえがあるメニューです。歯と口の健康のため、特に意識して食べましょう。よくかむことは「自然の歯ブラシ」と言われます。だ液には、菌の増殖をおさたり、歯の表面を修復させたりする働きがあります。	かみかみチャレンジ① ~よくかんで食べてむし歯予防!~									
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	★ゴロゴロいかメンチ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお	663 kcal 22.9 g 19.2 g 1.8 g	831 kcal 27.4 g 22.3 g 2.2 g
	切干大根のそぼろ煮	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
にらたまみそ汁	たまご とうふ みそ		にら にんじん	えのきだけ たまねぎ	でんぷん					
豆は食物せんがいが多く、かみごたえがあります。大豆と枝豆の「まめまめサラダ」をよくかんで食べましょう。重いものを持ち上げる時、ジャンプするためにかがむ時、足を踏ん張る時などに、しっかり奥歯をかみしめると、筋肉の活動が高まると言われています。	かみかみチャレンジ② ~かむ力をつけてパワー全開!~									
	背割りコッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	ロングウィンナー	ふたにく さきゅうにく				さとう		しお	645 kcal 25.7 g 3 g	788 kcal 30.3 g 3.7 g
	★まめまめサラダ	だいず ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	す しょうゆ しお		
オニポテスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
水分量が少ない食べ物は、かみごたえが出ます。干しただいこんもその一つ。たくわんが入った「かりぼりあえ」をよくかんで食べましょう。よくかんであこの筋肉を動かすと、脳への血流が増えて脳が活性化します。	かみかみチャレンジ③ ~かめばかむほど脳の働きアップ!~									
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ちくわの磯辺揚げ	たら ぐち	あおさ			でんぷん さとう ごむぎこ	あぶら	しお	624 kcal 19.9 g 15.2 g 2.7 g	804 kcal 24.7 g 18.1 g 3.6 g
	★かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう みずあめ	ごま	しお しょうゆ す さけ		
カレーはっとう汁	ふたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ ねぎ	ごむぎこ		さけ しお めんつゆ しょうゆ みりん カレー粉			
6月10日は入梅。暦の上では「梅雨」に入ります。この時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年のうちで最も味がよいです。梅雨にちなみ、給食にお天気の名前がつくメニューを集めました!	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	いわしのみそ煮	いわし みそ				さとう		しお	696 kcal 27 g 20.6 g 1.7 g	862 kcal 32.9 g 24 g 2.1 g
	春雨のソテー	ふたにく		にんじん ピーマン	もやし しいたけ だけのこ しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし トウパンジャン		
	かみなり汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ			ごまあぶら		
	あじさいゼリー				ぶどう			さとう みずあめ		
すいかは英語でウォーターメロンと言われ、約90%が水分です。ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなども含まれていて、汗をかけた時に効果的に栄養補給ができます。すいかは天然のスポーツドリンクと言えますね。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	中華丼の具	ふたにく えび いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい だけのこ きくらげ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	617 kcal 25.3 g 16.1 g 1.5 g	761 kcal 30.1 g 18.3 g 2 g
	みそわんたんスープ	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ もやし にんにく しょうが	わんたん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ		
	すいか				すいか					
よくかまずに飲み込んでしまうと、のどに詰まってしまう危険があります。安全に食べるために、よくかむこと、食べやすい大きさにしてから口に入れること、正しい姿勢で食べることなどを意識しましょう。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	肉団子の甘酢あん(2個)	とりにく だいず			たまねぎ	パン さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	584 kcal 23 g 14.9 g 1.7 g	724 kcal 28.9 g 18.5 g 2.3 g
	しょうが炒め	ふたにく		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ もやし	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	だいこんのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ					
あさりには鉄が多く含まれます。鉄は全身に酸素を送る役割をし、不足すると貧血になります。スポーツをしている人は特に鉄を多く必要とするので、スポーツ貧血に注意しましょう。しっかりとることでパフォーマンスの向上につながります。	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	ハーブフライドチキン	とりにく		パセリ パセリ	にんにく レモン	さとう でんぷん ごむぎこ	あぶら	しろワイン しお こしょう しょうゆ	725 kcal 29 g 29.3 g 2.4 g	890 kcal 35.1 g 35 g 3 g
	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ さとう		ノンエッグマヨ ネーズ		
	白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん こねぎ	はくさい たまねぎ			コンソメ しお こしょう チキンガラスープ		
明日から中総体が行われます。試合の前は、エネルギーの素になる米、いもなどの炭水化物をいつもよりしっかりとることをおすすめします。試合の後には果物を食べることで、筋肉の修復を早め、疲労を回復させることができますよ。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さばの照り焼き	さば			しょうが			さけ しょうゆ みりん	677 kcal 26.5 g 22.8 g 1.7 g	864 kcal 32.3 g 26.8 g 2.3 g
	カレー肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ		
	チンゲンサイのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ ねぎ					
オレンジ(中学校)					オレンジ					


※長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように改定による児童生徒の増額分に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

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	I7才+ -650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7才+ -830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日								おも ちょうみりょう 主な調味料	
17月	たまごは、たんぱく質をはじめ、ビタミンA、ビタミンDなどを含む栄養たっぷりの食品です。ただし、ビタミンCや食物せんいは含まれていないので野菜と一緒にとるのがおすすめです。	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		
18火	給食では奥州市でとれたお米や野菜を取り入れるようにしています。奥州市は大豆の生産もさかんです。給食でいつも使っているみそやとうふは、奥州市産の大豆からつくったものです。								
19水	6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。今日は、旬の「あじ」「梅」「さくらんぼ」を取り入れます。旬とは、たくさんとれて、一番おいしく、栄養もたっぷりの時期のこと。旬のものを食べることで自然の恵みや四季の変化を感じることができますね。								
20木	食事の手洗いはしっかりできていますか？洗い残しが多い部分は、指の先、爪の間、親指、手首です。感染症や食中毒の予防のために、正しい手洗いを確認しましょう。								
21金	熱中症予防のために大切なことの一つが、三食必ず食事です。食事から、失われた水分やミネラルを補給することができます。特に朝ごはんを抜くと熱中症のリスクが高まるので、しっかり食べてから登校しましょう。								
24月	給食では、地元江刺で作られた塩こうじを使っています。塩こうじは日本の伝統的な発酵食品で、肉を柔らかくしたり、食材のうま味を引き出す効果があります。								
25火	なすは6月頃から旬を迎える夏野菜です。体にこもった熱を冷ましてくれる作用があるので、まさに暑い季節にぴったりです。給食では、いろいろな食材と一緒に食べやすく調理するので、苦手な人も挑戦してみましょ。								
26水	油淋鶏は、中国生まれの料理で「ユーリン」は油で揚げる、「チー」はとり肉という意味です。香ばしいねぎソースが食欲を引き立てます。きゅうりは江刺産です。夏野菜がおいしくなる季節です！								
27木	岩手のブルーベリーは、6月末から7月にかけて食べ頃を迎えます。生で食べるのはもちろん、ジャムに加工してもおいしいです。目によいとされるアントシアニンや、おなかのおそうじに役立つ食物せんいがいっぱいあります。								
28金	ごはんは具を混ぜてピビンバを作りましょ。韓国語で「ピビン」は混ぜる、「バ(パ)」はごはんです。ごま油の効いた韓国のりを散らして、本場の味に近づけてみましょ。								

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高い季節がやってきます。熱中症に注意したい時期です。熱中症予防のため、こまめな水分補給、三食しっかりとることを意識ましょ。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにましょ！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節ましょ。水分不足はその調節する力を働きにくくしてましょ。水分は少しずつこまめにとりましょ。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにましょ。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



体に吸収されやすい温度は5~15℃冷えずぎは体に負担をかけるので注意ましょ。

三食きちんと食べることも、大切な水分補給。汗で失われた水分とミネラルを補給する役割があります。食事を抜いたり、量が少なかったりすると熱中症の危険が高まるので、「食事」をしっかりとりましょ！

◎5月に使用した食品の産地

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			
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	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	茨城県
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	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	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	茨城県	姫たけ	岩手県
ほき	ニュージーランド			にら	栃木県	ふき	岩手県
さば	ノルウェー			パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ
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。

◎6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
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	奥州市
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	千葉県
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
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県・栃木県
豚肉	岩手県			ごぼう	岩手県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	奥州市	えのきたけ	奥州市
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	佐賀県	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	茨城県	なす	奥州市
ししゃも	ノルウェー	体をつくる		にら	栃木県	すいか	茨城県
いわし	日本	あじ	日本	パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ
さば	ノルウェー	あかうお	アラスカ	パセリ	茨城県	さくらんぼ	山形県

※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。
 ※「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。