



# 5月 学校給食献立予定表

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



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。						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	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		1744~650kcal (たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満)	1744~830kcal (たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満)
5月になりまして！春から初夏に移り変わるすがすがしい季節です。また、4月からの疲れが出てくるころでもありますので、1日3食しっかりと食べて体調を整えましょう。	1木	ミルクむすびパン 牛乳 ハムチーズオムレツ スパゲッティーナポリタン ほうれんそうとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム ウィンナー ベーコン	チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん ほうれんそう	パン さとう でんぷん スパゲッティー	あぶら あぶら あぶら あぶら	す しょうゆ みりん しお ケチャップ コンソメ しお こしょう チキンガラスープ コンソメ しお こしょう	521 kcal 21.5 g 20.2 g 3.1 g	631 kcal 25.6 g 23.6 g 3.8 g
5月5日はこどもの日です。「端午の節句」でもあり、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。たけのこにはぐんぐん成長するように、かつおには困難にも勝つように、デザートのかしわもちには、家系が絶えないようにという願いが込められています。	2金	《こどもの日給食》5月5日は端午の節句 たけのこごはん 牛乳 とり肉の磯辺揚げ チンゲンサイの糸かつお和え まりふのすまし汁 かしわもち	とりにく あぶらあげ とりにく かつおぶし とうふ ぶ とうふ	ぎゅうにゅう あおりのり にんじん にんじん	たけのこ しょうが はくさい もやし コーン えのきたけ しいたけ ねぎ	(こめ) さとう でんぷん はくさい もやし コーン さとう あずき もちこ みずあめ しょうしんこ	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しお ざけ しょうゆ めんつゆ しょうゆ しろだし しお しお	701 kcal 28.4 g 15.8 g 2.9 g	853 kcal 34.1 g 17.8 g 4.1 g
休み疲れ、体育祭練習疲れがたまっているという人もいるかもしれませんが、疲れをとるには「ビタミンB1」がおすすめです。ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、豚肉に多く含まれています。	7水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き カレーポテトサラダ チンゲンサイと厚揚げのみそ汁 オレンジ(中学校)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあけ みそ あつあけ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	しょうが きゅうり コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	(こめ) さとう ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ カレーこ しょうゆ しお こしょう す あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	835 kcal 29.3 g 25.8 g 1.9 g	
子どもの時期はいろいろな味を体験し、味覚を形成する大切な時期です。苦手なものや初めて食べるものも、一口は挑戦してみましょう。新しいおいしさを発見できるかもしれませんよ。	8木	テーブルロールパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーの彩りサラダ カブとミートボールのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう パセリ にんじん パフリカ にんじん	パン パンこ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ かぶ	パン パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう マスタード ドレッシング す あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	513 kcal 23.9 g 22.7 g 2.8 g	
明日は中学校の体育祭があります。練習、準備をがんばっているみなさんを給食で応援です。納豆のように粘り強く、勝ち(カツ)を引き寄せる(ひきな)ように、ゲンを担いだメニューです。デザートのにんじんを飛ばし、明日も元気いっぱいがんばれますように！	9金	《体育祭応援給食》10日は中学校の体育祭です 麦ごはん 牛乳 いわて純情メンチカツ 納豆和え ひきな汁 レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう こつやどうふ みそ こつやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ にんじん にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ レモン りんご	(こめ) むぎ パンこ さとう でんぷん こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	ウスターソース しお めんつゆ めんつゆ めんつゆ	769 kcal 23.1 g 28.3 g 2.0 g	897 kcal 26.6 g 30.0 g 2.3 g
麦には米の15倍近くの食物繊維が含まれていて、かみ応えもあります。重いものを持ち上げるとき、ジャンプするためにかがむとき、足を踏ん張るときなどに、しっかりと歯を噛みしめると、筋肉の活動が高まると言われています。	12月	麦ごはん 牛乳 三色そばろごはんの具 かりぼりしお めかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	(こめ) むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら	みりん さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ	620 kcal 24.0 g 19.1 g 2.2 g	
学年が上がり、ごはんやおかずの量が少しずつ増えています。今は多いと感じる人がいるかもしれませんが、みなさんの成長に必要な量ですので、少しずつでも食べられるようになってくれるとうれしいです。	13火	金芽米ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩こうじ焼き ラーメンサラダ わかめスープ バナナ(小学校)	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン もやし だいこん バナナ レモン	(こめ) さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	さけ しおこうじ す しょうゆ スープのちしお こしょう さけ しょうゆ	620 kcal 24.0 g 15.1 g 2.6 g	
新学期が始まって1か月がたちましたが、朝ごはんを食べてから登校していますか？遅寝、遅起き、朝ごはん抜きでは、やる気も元気も出ません。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんは必ず食べましょう。	14水	ごはん 牛乳 さばのカレー塩焼き じゃがいものそばろ煮 春キャベツと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんやく キャベツ えのきたけ ねぎ	(こめ) さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	カレーこ しお さけ しょうゆ みりん	670 kcal 29.2 g 20.9 g 1.9 g	836 kcal 35.2 g 24.3 g 2.4 g

## 学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

朝ごはんを食べてから登校していませんか？遅寝、遅起き、朝ごはん抜きでは、やる気も元気も出ません。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんは必ず食べましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、ごはんやパンなど脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！  
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



### 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



1日元気に過ごすために大切な朝ごはん。給食と同じように、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つ( + 牛乳・乳製品や果物) をそろえた、栄養バランスの良い朝ごはんを食べることが理想です。自分の朝ごはんを振り返り、理想の朝ごはん目指してステップアップしましょう！

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。					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	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	I7441-650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7441-830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
15木	切れ目の入ったパンに、ハンバーグやサラダなどをはさんで自分だけのハンバーガーを作りましょう。安全においしく食べるために大切なことは、①手をきれいに洗ってから作ること。②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です。	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 ぶたにく だいす				たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ワイン ケチャップ ソース しお デミグラスソース			
	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	611 kcal 24.1 g 25.6 g 3.3 g	788 kcal 29.5 g 30.5 g 4.1 g	
	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 チキンガラスープ しお こしょう			
	バナナ(中学校)					バナナ レモン						
16金	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、レモンやオレンジ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 さけ しお こしょう	642 kcal 26.7 g 17.7 g 1.8 g	769 kcal 31.9 g 20.4 g 2.3 g	
	春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			
19月	今月のチンゲンサイは奥州市産です。チンゲンサイはビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維などをバランスよく含んだ緑黄色野菜です。新鮮でおいしい地元の食材を味わっていただきましょう。	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ			こめ さとう		しお		
	きんぴら肉団子(2個)	とりにく だいす ぶたにく			にんじん	たまねぎ ごぼう りんご にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	みりん しょうゆ しお す さけ	601 kcal 22.6 g 17.1 g 2.5 g	730 kcal 25.9 g 18.4 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			
	豆乳豚汁	ぶたにく とうふ とうにゅう	たまご	にんじん いら	えのきたけ たまねぎ しいたけ		でんぷん		さけ しょうゆ			
20火	「ししゃもを頭から食べると頭が良くなる。しっぽから食べると足が速くなる」と言われると、どちらから食べるか悩みますね。どちらから食べても、骨ごと食べられるカルシウム豊富な魚ですので、丈夫な体作りに役立ちます。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	焼きししゃも(2個)	ししゃも							しお			
	こんにゃくとだいこんのみそ煮	とりにく みる		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん こんにゃく にんにく		さとう	ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ	595 kcal 23.4 g 17.3 g 2.0 g	707 kcal 26.3 g 18.8 g 2.5 g	
	花なるとのすまし汁	とうふ なると	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ				しょうゆ しお しろだし			
21水	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、ごはんにのせてキムチ丼にして、もりもり食べましょう。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	豚キムチ丼の具	ぶたにく	こんぶ	にんじん いら	たまねぎ だいのこ ほうさい 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 ぎょしょう とうがらし しお	571 kcal 22.7 g 14.0 g 2.6 g	711 kcal 27.5 g 15.7 g 3.0 g	
	カラフルピーマンのさっぱり和え			パプリカ	もやし きゅうり コーン		さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
22木	今年度初めてのめん給食です。野菜をたくさん入れた具沢山のスープにすると栄養バランスが良くなります。スープがお椀からあふれないように、めんを袋の上から食べやすい大きさにし、少しづつスープに入れて食べましょう。	中華麺 牛乳		ぎゅうにゅう				めん				
	ぎょうざ(2個)	ぶたにく だいす とりにく		いら	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	566 kcal 23.0 g 16.5 g 2.8 g	672 kcal 26.7 g 19.2 g 3.6 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	ぶたにく みる		にんじん	もやし コーン だいのこ キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ			ごまあぶら	ラーメンスープ さけ			
23金	明日は江刺のすべての小学校で運動会が開催されます。がんばるパワーが出るように、今日はみんなが大好きなカレーとエビフライにしました。フルーツポンチには赤白2色の白玉団子が入っています。しっかり食べて体調を整えて、本番も力が発揮できますように!	《運動会がんばろう給食》24日は小学校の運動会です										
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ むぎ				
	エビフライ	えび					パンこ こむぎこ	あぶら	しお	771 kcal 22.4 g 20.4 g 1.8 g	960 kcal 26.5 g 23.7 g 2.2 g	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	カレーソース ケチャップ ワイン			
26月	とりつくねはセンター手作りです。ひき肉にみじん切りのたまねぎ、にんじん、ねぎを加えてよくこね、鉄板に敷き詰めて焼きます。アレルギーがある人も食べられるように、生地に豆乳を使うのがポイントです。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	手作りとりつくね	みる おから 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		826 kcal 29.1 g 27.1 g 2.2 g	
	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			
	なめこ汁	とうふ みる あぶらあげ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ							
27火	山菜には苦みやえぐみがありますが、春にしか採れない、季節を感じることができる食材です。今日は、岩手県産のふきと姫竹を使っています。春の味を味わいましょう。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ			
	おろしそ豆腐ハンバーグ	とうふ だいす とりにく ぶたにく		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	629 kcal 21.9 g 18.0 g 2.0 g	787 kcal 26.5 g 20.8 g 2.4 g	
	山菜の炒め煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ふき たけのこ こんにゃく		さとう		さけ しょうゆ めんつゆ みりん			
28水	「はっと」は奥州市に伝わる郷土料理です。おいしくて食べすぎてしまうので、食べるのを禁止された「ご法度」が名前の由来とされています。地域によって、ひつまみ、すいとんとも呼ばれます。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	いわしのみそ煮	いわし みる				さとう			しお	687 kcal 25.1 g 21.7 g 2.2 g	862 kcal 30.3 g 25.5 g 2.9 g	
	豚バラきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく		さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ			
29木	5月29日、今日は「こんにゃくの日」です。こんにゃくは昔から「おなかの砂おろし」、「胃のほろほろ」と呼ばれてきました。食物繊維が多く、体のいらぬものを外に出す働きがあります。	奥州はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ		こむぎこ		さけ しょうゆ しお		
	黒糖パン 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	511 kcal 25.5 g 17.1 g 2.6 g	618 kcal 30.4 g 19.6 g 3.3 g	
	こんにゃくサラダ	ツナ	わかめ つのまた ふのり かんてん ときか	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく		さとう		ドレッシング			
30金	ミンストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく		マカロニ じゃがいも さとう		ケチャップ コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
	シャキシャキとした食感が特徴のたけのこは、春が旬の食材です。たけのこは成長が早く、一日に1メートル以上伸びるものもあるそうです。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ			
	米粉春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		こむぎこ ほうさめ こめこ でんぷん さとう こなめ	あぶら	しょうゆ しお	691 kcal 19.8 g 22.7 g 2.1 g	884 kcal 23.8 g 28.0 g 2.7 g	
チンジャオロースー	ぶたにく		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 ちゅうかだし チンメンジャン				
マロニーとチンゲンサイのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ		マロニー	ごまあぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう チンゲンサイ				

◎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	宮城県	キャベツ	愛知県	牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	茨城県		
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市	豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市		
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	春菊	宮城県	ねぎ	福島県	油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれんそう	奥州市	ねぎ	茨城県		
油揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本	油揚げ	日本	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	鹿児島県	もやし	福島県	鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県		
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	茨城県	ぶなしめじ	長野県		
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	えのきたけ	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	北海道	なめこ	宮城県		
大豆	日本			にんじん	徳島県	かぶ	埼玉県	大豆	日本			にんじん	茨城県	かぶ	埼玉県		
赤魚	アラスカ			にら	栃木県	清見オレンジ	和歌山県	赤魚	アラスカ			にら	栃木県	姫たけのこ	岩手県		
銀鮭	三陸			赤・黄ピーマン	宮城県	美生柑	愛媛県	銀鮭	三陸			赤・黄ピーマン	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	さば	ノルウェー			ふき	岩手県	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。										