



6月 学校給食献立予定表

2025年6月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

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。						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	1食分 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1食分 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
2月	サバやアジなどの背中が青く光る魚は「青魚」と言い、脳を活性化して集中力を高める働きがあります。給食のサバを食べて、午後の活動もがんばりましょう！	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 野菜のなめたけおかかあえ さつまい	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	しょうが	こめ	しょうゆ さけ みりん	586 kcal 24.8 g 17.9 g 1.6 g	731 kcal 30.1 g 20.6 g 2.0 g
3火	クイズです！マーボー豆腐の「マーボー」とはどんな意味でしょう？①野菜の名前 ②料理が生まれた地域の名前 ③料理を考えた人の名前 正解は③、中国のマーボーさんが考えた料理だといわれています。	金芽米ごはん 牛乳 玉子焼きチリソース ほうれん草のナムル マーボードウフ	ぎゅうにゅう	たまご	ねぎ しょうが にんにく	だいこん だいずもやし コーン	こめ	す しょうゆ ケチャップ トウハンジャン チゅうかだし みりん しお	619 kcal 23.4 g 18.0 g 2.7 g	775 kcal 28.5 g 20.8 g 3.5 g
4水	今日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるメニューをたくさん出しますよ。給食の準備を早くすませて、よくかんで食べる時間をたくさんとりましょう。 今日のカミカミ食材は、ごぼう、れんこん、こんにゃく、切干大根、しいたけ、ぶどうグミです。	6月4日~10日《歯と口の健康週間》 いつでも元気な歯で食事を楽しみましょう！ ごはん 牛乳 根菜入りとりつくね 切干大根のそぼろ煮 めかぶとあぶらあげのみそ汁 かみかみぶどうグミ	ぎゅうにゅう	とり こんにゃく だいこん	ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく	きりほしだいこん しいたけ こんにゃく	こめ	しお しょうゆ	621 kcal 23.4 g 15.8 g 1.9 g	766 kcal 27.5 g 17.9 g 2.3 g
5木	よくかんで食べると、だえきがよく出てきます。だえきとは、つばのことです。だえきは口の中の食べかすを洗い流してくれ、むし歯になりにくくするはたらきがあります。今日のカミカミ食材は、とり肉、大豆、えだ豆、しめじです。	テーブルロールパン 牛乳 ハニーマスタードチキン まめまめサラダ オニボテスープ オレンジ(中学校)	ぎゅうにゅう	とり	しょうが	えだ豆 まめ きゅうり	パン	しょうゆ ワイン マスタード	602 kcal 28.7 g 22.5 g 2.8 g	736 kcal 34.8 g 26.7 g 3.7 g
6金	よくかむと、頭の中の血液が脳みそに行きわたり、勉強などに集中しやすくなります。今日もよくかんで食べ、午後もがんばりましょう！今日のカミカミ食材は、イカ、ぶた肉、こんにゃく、ごぼう、しめじです。	ごはん 牛乳 イカメンチカツ こまつなサラダ 豆乳豚汁	ぎゅうにゅう	いか だいず	しょうが	しょうが にんにく	こめ	しょうゆ しお	620 kcal 23.7 g 18.6 g 1.6 g	800 kcal 29.5 g 23.0 g 2.2 g
9月	よくかんで食べると、脳みそから「お腹いっぱい」という信号が出て、食べすぎを防ぎます。信号は食べ始めてから20分程度で出るので、ゆっくり食べましょう。今日のカミカミ食材は、大豆、ごぼう、白玉フルーツポンチ	麦ごはん 牛乳 豆とごぼうのキーマカレー 野菜のガーリックソテー 白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぶた だいず	ごぼう たまねぎ しょうが	しょうが たまねぎ	こめ	カレー粉 ソース ケチャップ ワイン	737 kcal 23.0 g 19.6 g 2.0 g	890 kcal 26.9 g 22.8 g 2.7 g
10火	よくかまして食べてしまう人は、ひと口ごとにしをいたり、数を数えながらかんでみましょう。ふだんより、5回から10回多くかむことができるといいですね。今日のカミカミ食材は、大豆、ごぼう、すき昆布、こんにゃく、しめじ、なめこです。	金芽米ごはん 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ すきこんぶのいため煮 なめこのみそ汁 オレンジ(小学校)	ぎゅうにゅう	とり だいず ぶた	たまねぎ ごぼう	こんにゃく しめじ えだ豆	こめ	しょうゆ しお	597 kcal 20.7 g 20.0 g 1.7 g	783 kcal 26.3 g 25.1 g 2.3 g
11水	6月11日ごろは「入梅」といい、梅雨の季節に入ります。梅雨の時期は、湿度が高くなり、食べ物がいたみやすくなり、食中毒もおこりやすくなります。みなさんにできる予防は手洗いです。食事の前には忘れずに洗いましょう。	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 春雨のカラフル炒め とりみそけんちん汁	ぎゅうにゅう	いわし	しょうが	しょうが にんにく	こめ	しょうゆ す しお	610 kcal 27.7 g 15.8 g 1.7 g	722 kcal 31.6 g 18.0 g 2.3 g
12木	日本料理で「照り焼き」といえば醤油を使った甘辛いたれをつけて焼いた料理方法のことですが、海外では醤油を使った甘辛いソースをかけて食べることを「テリヤキ」といいます。今日はテリヤキチキンやサラダをパンにはさんで、テリヤキバーガーを作ってみましょう！	バーガーパン 牛乳 テリヤキチキン 花野菜のサラダ ミートボール入りミネストローネ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう	とり	しょうが	しょうが にんにく	パン	しょうゆ みりん	622 kcal 29.8 g 21.9 g 3.1 g	748 kcal 36.5 g 25.2 g 3.8 g

6月4日~10日 《歯と口の健康週間》

歯科検診で「歯医者さんにみてもらってね」と言われた人は、歯医者さんに行くことも大事だよ！

健康な体を作るためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができないうえに、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃から、しっかりよくかんで食べる習慣を身につけ、健康な歯と口にしていきましょう！

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、今月はよくかんで食べてほしい食べ物を給食に多く取り入れていますよ！



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント



かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回！

骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



日(欄)	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	1741~650kcal たんぱく質21~33g(13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1741~830kcal たんぱく質27~42g(13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
13金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ キャベツのあんかけいため マロニーたんたんスープ	ぎゅうにゅう				こめ			590 kcal 22.4 g 15.4 g 1.9 g	740 kcal 26.6 g 17.3 g 2.4 g	
16月	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうがいため丼の具 ゆかりあえ チンゲンサイとあつあげのみそ汁 カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう				こめ			578 kcal 23.7 g 14.0 g 1.9 g		
17火	金芽米ごはん 牛乳 シウマイ(2個) マーボー大根 春雨スープ	ぎゅうにゅう				こめ			619 kcal 22.5 g 18.4 g 1.7 g	777 kcal 26.9 g 21.4 g 2.0 g	
18水	わかめごはん 牛乳 アジフライ もやしのごま酢あえ 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう				こめ			602 kcal 23.1 g 17.7 g 2.1 g	718 kcal 27.3 g 20.5 g 2.6 g	
19木	毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食とのかかわりかたについて考えてみませんか?										
	背割りコッパン 牛乳 ロングウイナー クチャップ(小学校)/クチャップ&マスタード(中学校) ブロッコリーの彩りサラダ 豆乳クラムチャウダー	ぎゅうにゅう								638 kcal 24.8 g 27.4 g 3.5 g	788 kcal 30.3 g 33.5 g 4.3 g
20金	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き 野菜の梅かつおあえ いもち汁 オレンジ(小学校)	ぎゅうにゅう				こめ				559 kcal 24.6 g 10.8 g 2.0 g	694 kcal 29.4 g 11.7 g 2.3 g
23月	麦ごはん 牛乳 トンカツ 海そうサラダ 野菜カレー	ぎゅうにゅう				こめ				679 kcal 21.2 g 19.2 g 2.3 g	876 kcal 26.6 g 23.8 g 3.2 g
24火	金芽米ごはん 牛乳 ホックの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツと厚揚げのみそ汁 オレンジ(中学校)	ぎゅうにゅう				こめ				577 kcal 25.2 g 14.6 g 2.4 g	718 kcal 30.4 g 16.6 g 3.1 g
25水	ごはん 牛乳 ねぎそば厚焼きたまご 肉野菜いため わかめととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう				こめ				569 kcal 23.2 g 16.1 g 1.8 g	710 kcal 27.5 g 18.3 g 2.2 g
26木	米粉パン 牛乳 白身魚のハーブグリル ポークビーンズ ミートボールのコンソメスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう								577 kcal 30.2 g 17.8 g 3.3 g	695 kcal 36.5 g 20.7 g 4.0 g
27金	ごはん 牛乳 中華丼の具 みそワタンスープ スイカ	ぎゅうにゅう				こめ				551 kcal 22.2 g 11.6 g 1.5 g	680 kcal 26.2 g 12.7 g 1.7 g
30月	ごはん 牛乳 あじの香味やき カレー肉じゃが なめこのひきな汁	ぎゅうにゅう				こめ				563 kcal 26.3 g 13.5 g 1.8 g	706 kcal 31.8 g 15.1 g 2.4 g

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
1日1回ご家庭で食の話題を。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・学校・地域が連携してすすめていきましょう!

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や「食」づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

◎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	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
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
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮崎県	もやし	福島県
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	えのきだけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
ホキ	ニュージーランド			にんじん	茨城県	かぶ	埼玉県
さば	アラスカ			にら	栃木県	姫たけのこ	岩手県
いわし	日本			赤・黄ピーマン	宮城県	オレンジ	アメリカ
ししゃも	ノルウェー			ふき	岩手県	バナナ	フィリピン

※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。

◎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	ほうれんそう	奥州市	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
豆腐	日本	パン	岩手県	こまつな	奥州市	ねぎ	茨城県
油揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	パセリ	茨城県
油揚げ	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	岩手県	大豆もやし	栃木県
豚肉	岩手県			大根	千葉県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	佐賀県	えのきだけ	宮城県
ロングウィンナー	岩手県			にんじん	茨城県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			にら	栃木県	オレンジ	アメリカ
大豆	日本			赤・黄ピーマン	宮城県		
さば	ノルウェー						
いわし	日本						
アジ	日本						
ホッケ	アメリカ						
ホキ	ニュージーランド						

※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。