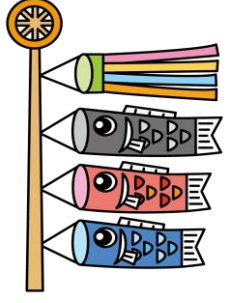




5月 学校給食献立予定表



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		17歳† -650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	17歳† -830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
		《こどもの日給食》5月5日は端午の節句									
1 金	たけのこごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たけのこ	こめ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	646 kcal 29.1 g 13.8 g 3.0 g	785 kcal 34.7 g 15.4 g 4.1 g
	とりの照り焼き	とりにく			しょうが		さとう		しょうゆ みりん		
	野菜のうめかつおあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	もやし きゅうり つめ りんご		さとう		しろだし		
	まりふのすまし汁	とうふ	とりにく	にんじん	えのきたけ しいたけ ねぎ		こむぎこ		しょうゆ しろだし しお みりん かつおだし さけ		
	かしわもち					さとう あずき もちこ みずあめ しょうしんこ	あぶら	しお			
7 木	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			701 kcal 26.7 g 27.7 g 3.7 g	
	オムレツのミートソースかけ	ぶたにく たまご		トマト	たまねぎ	さとう	でんぷん	あぶら	ワイン ケチャップ しおす		
	ブロッコリーのいろどりサラダ	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		
	リボンマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	マカロニ			チキンガラスープ しょうゆ コンソメ こしょう しお		
	レモンソーダゼリー (中学校)				レモン りんご	さとう					
8 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				598 kcal 21.0 g 17.1 g 2.0 g	
	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		
	春雨のカラフル炒め	ぶたにく		にんじん ビーマン パプリカ	もやし キャベツ しょうが にんにく	はるさめ	さとう	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう さけ		
	わかめとたまねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			にぼしだし		
11 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			626 kcal 24.9 g 19.3 g 2.2 g	
	三色そばろごはんの具	とりにく たまご		にんじん	えだまめ しょうが	さとう	でんぷん	あぶら	みりん さけ しょうゆ しお		
	もやしのゆかりあえ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり しそ		さとう		しお しろだし		
	めかぶのみそ汁	とうふ あぶらあげ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ				にぼしだし		
	バナナ (小学校)				バナナレモン						
12 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				588 kcal 25.0 g 17.9 g 2.2 g	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう	みずあめ		しょうゆ す しお		
	カレーきんぴら	ぶたにく だいす		にんじん ビーマン	ごぼう にんにく	こんにやく さとう		あぶら	みりん しょうゆ さけ わふうだし カレーこ		
	豆乳みそスープ	とうふ みそ とうにゅう とりにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	パンこ さとう	でんぷん さとう		チキンガラスープ こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお		
13 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				624 kcal 24.1 g 17.7 g 1.9 g	
	チキンみそカツ	とりにく だいす みそ					パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	しお みりん		
	すき昆布とツナの炒め煮	ツナ	こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにやく さとう		あぶら	しょうゆ みりん		
	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 ごぼう	こむぎこ			さけ しょうゆ しお めんつゆ かつおだし		
14 木	中華麺 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん			520 kcal 22.9 g 16.5 g 2.9 g	656 kcal 27.0 g 19.2 g 3.5 g
	ぎょうざ (2個)	ぶたにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ			
	海藻の中華サラダ	ささみフレーク	わかめ のり かつお とさか	にんじん	だいこん きゅうり				しおドレッシング す		
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし だけのご キャベツ たまねぎ コーン			ごまあぶら	さけ スープのもと にぼしだし		
	バナナ (中学校)				バナナレモン						

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

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	1341~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	1341~830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
15 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ぶたにくのしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ			
	納豆あえ	なっとう	チーズ	チンゲンサイ にんじん	はくさいもやし ねぎ	さとう	めんつゆ	649 kcal 26.1 g 20.3 g 1.7 g	795 kcal 31.5 g 23.5 g 2.3 g	
	ひきな汁	こうやどうふ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		にぼしだし			
レモンソーダゼリー (小学校)					レモン りんご	さとう				
18 月	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	619 kcal 26.5 g 17.5 g 2.1 g	741 kcal 31.5 g 20.1 g 3.0 g
	かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり つぼつけ		ごま	しょうゆ		
にらたまみそ汁		とうふ みそ	たまご	にんじん なら	えのきたけ たまねぎ しいたけ	でんぷん		にぼしだし		
19 火	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	611 kcal 26.1 g 18.5 g 1.8 g	721 kcal 29.4 g 20.1 g 2.1 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			にぼしだし		
オレンジ(小学校)					オレンジ					
20 水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			
	ぶたキムチ丼の具	ぶたにく		にんじん なら	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく キムチ	さとう	ごまあぶら	さけ めんつゆ しょうゆ	575 kcal 22.9 g 14.4 g 2.4 g	720 kcal 27.2 g 16.1 g 3.0 g
	切干大根のナムル	ささみフレーク		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		
	チンゲンサイとマロニーのスープ	ハム		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 チキンガラスープ		
21 木	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 だいず			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	567 kcal 22.4 g 26.3 g 3.1 g	689 kcal 26.8 g 30.9 g 4.0 g
	カレーポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	カレーこ しょうゆ しお こしょう す		
	ほうれん草とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ			チキンガラスープ コンソメ しお こしょう		
22 金	《運動会がんばろう給食》23日は小学校の運動会です 									
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	えび勝つ	えび だいず				でんぷん パン さとう	あぶら	しお	765 kcal 21.7 g 23.2 g 2.0 g	973 kcal 26.6 g 27.5 g 2.5 g
	アスパラポークカレー	ぶたにく だいずミート		にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールー①②③ ソース ケチャップ ワイン		
赤白フルーツポンチ					もも パイン いちご みかん レモン	もちごめこ さとう しらたまこ でんぷん				
25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	手作りとりつくね	みそ おから どうにゅう 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	ごまドレッシング しょうゆ しお	818 kcal 29.4 g 28.1 g 2.2 g	
	なめこ汁	どうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ えのきたけ			にぼしだし		
カルシウムウエハース (中学校)			ぎゅうにゅう			ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら			
26 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	焼きメンチカツ	だいず とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにく	にゅう		たまねぎ コーン	パンこ でんぷん さとう	あぶら	しお	646 kcal 24.4 g 24.7 g 2.6 g	771 kcal 28.1 g 26.4 g 2.8 g
	なめたけあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい なめたけ			めんつゆ しお		
とん汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが	こんにゃく		さけ にぼしだし		
27 水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			
	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	ごむぎこ はるさめ ごめこ でんぷん さとう こなあめ	あぶら	しょうゆ しお	703 kcal 20.0 g 25.0 g 2.3 g	896 kcal 24.4 g 31.1 g 3.0 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお		
マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ		にんじん なら	ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ テンメンジャン		
28 木	クラムチャウダーのクラムは「二枚貝」、チャウダーは「具沢山のスープ」を意味しています。今日のはあさりです。あさりに多く含まれている鉄分は貧血予防に効果があり、成長期に大切な栄養です。	むすびパン 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	593 kcal 29.7 g 21.4 g 3.3 g	721 kcal 35.8 g 24.7 g 4.0 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 どうにゅう ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも いんげんまめ	あぶら	ワイン ホワイトルウ こしょう コンソメ		
29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほっけのピリ辛焼き	ほっけ			にんにく しょうが		ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	537 kcal 23.7 g 14.1 g 2.1 g	672 kcal 28.7 g 15.9 g 2.7 g
	こんにゃくと大根のみそ煮	とりにく とうふ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん にんにく	さとう こんにゃく	ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ		
花なるとのすまし汁		とうふ はななると	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ			しょうゆ しお しろだし かつおだし		

