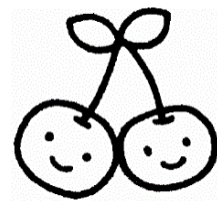


# 6月 学校給食献立予定表



2023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. ちょうみりょう 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	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	
1木	6月は食育月間です。食べることは生きること。欠かすことのできない「食」のことを改めて考える機会にしましょう。健康な体を作るのは、子どもの頃から食習慣の積み重ねです。	背割りコッパン 牛乳 ロングウィナー ケチャップ(小学校)/ケチャップ&マスタード(中学校) コーンサラダ 豆乳クラムスープ	牛乳				パン さとう	しお	670 kcal 26.7 g 24.5 g 3.3 g	821 kcal 32.2 g 28.9 g 4.1 g	
2金	「あじ」は、1年を通して食べられる魚ですが、一番おいしい旬を迎えるのが今の時期です。味がよいことから、あじと名付けられたと言われています。	ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き バター風味肉じゃが キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳				ごめ じゃがいも さとう キャベツ えのきだけ	しおこうじ しょうゆ みりん さけ	610 kcal 27.5 g 14.8 g 1.8 g	764 kcal 33 g 16.7 g 2.2 g	
5月	よくかむことは「自然の歯ブラシ」と言われるほどむし歯の予防に効果があります。よい歯をつくるカルシウムが多い食品(ししゃも、大豆製品、乳製品)と、かみごたえのある食品(切干大根、さきいか、麦など)を取り入れた給食です。	＜かみかみカルシウム給食＞～6月4日から10日は歯と口の健康週間～									
5月		麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) さきいかのかみかみサラダ 豆乳とん汁 ヨーグルト	牛乳				ごめ むぎ	しお	636 kcal 28.2 g 15.9 g 1.8 g	798 kcal 34.3 g 18.1 g 2.3 g	
6火	ラビオリとは、パスタの生地をひき肉や野菜を包んだ料理です。ぎょうざによく似ています。今日は、中華風の具をはさんだらビオリです。	金芽米ごはん 牛乳 中華ラビオリ ラーメンサラダ 中華風コーンスープ	牛乳				ごめ	しょうゆ しお	697 kcal 21.5 g 22.3 g 1.8 g	869 kcal 26.1 g 26 g 2.3 g	
7水	暑くなるので注意したいのが熱中症です。のどが渇いた、というのは水分不足のサイン。暑く前にこまめに水分補給するようにしましょう。	麦ごはん 牛乳 中華丼の具 みそわんたんスープ すいか	牛乳				ごめ むぎ	しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお	604 kcal 27.9 g 13 g 1.5 g	749 kcal 33.3 g 14.3 g 2 g	
8木	ジュリエヌとは、フランス語で千切りを意味します。千切りにすることで、野菜のうまみがたっぷりと溶け出したスープになります。	ミルクパン 牛乳 チキンのカレーマヨ焼き まめまめツナサラダ ジュリエヌスープ	牛乳				パン	しょうゆ しお しょうゆ しお	681 kcal 31.7 g 25 g 2.6 g	833 kcal 38.4 g 29.6 g 3.4 g	
9金	6月11日は「入梅」です。梅の実が熟すこの時期、層の上では梅雨に入ります。入梅の頃にとれる入梅いわしは1年のうちで最もおいしいと言われています。	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 たけのこのみそ炒め まりふのすまし汁	牛乳				ごめ	しょうゆ しお しょうゆ しお さけ しょうゆ しょうゆ しお	628 kcal 29.7 g 16.1 g 2.2 g	756 kcal 33.6 g 17.2 g 2.7 g	
12月	たまごは、たんぱく質のほか、ビタミンC以外の栄養素をバランスよく含む食品です。野球の大谷翔平選手もオムレツやゆでたまごなど、たまご料理を積極的に取り入れているそうです。	ごはん ひじきのり 牛乳 ねぎそばろ入り厚焼きたまご 肉野菜炒め こうやどうふのみそ汁	牛乳				ごめ みずあめ さとう	しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ	594 kcal 22.5 g 15.1 g 2 g	744 kcal 26.7 g 17.1 g 2.5 g	
13火	かみなり汁は、とうふを油で炒めるときの「パチパチ」という音が、かみなりのおもちゃであることが名前の由来です。「かみなりが鳴ると梅雨が明けると」言われています。	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 切り干し大根とひじきの煮物 かみなり汁 冷凍パイ	牛乳				ごめ	しょうゆ みりん しょうゆ さけ さけ	650 kcal 28 g 17.8 g 1.7 g	806 kcal 34 g 20.7 g 2 g	
14水	今月の給食で使っているきゅうりは、すべて江刺産です。朝、ふるさと市場さんから届けてもらっています。新鮮でおいしい地元産の食材を味わっていただきましょう。	麦ごはん 牛乳 ビーフコロッケ 江刺きゅうりのかりぼりサラダ シーフードカレー	牛乳				ごめ むぎ	しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお	749 kcal 27 g 23.5 g 2.2 g	935 kcal 33 g 27.7 g 2.8 g	

ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識して味わう ★水で流し込まない



【かみごたえのある食べ物】



<p>むし歯の予防</p>	<p>肥満の予防</p>	<p>言葉の発音ははっきり</p>	<p>頭の働きアップ</p>	<p>栄養の吸収アップ</p>
---------------	--------------	-------------------	----------------	-----------------

歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる




★食べた後はしっかり歯をみがく



カルシウムが多くとれる食べ物



 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日	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 ちょうみりょう 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	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		I34kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I34kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
中学生のみなさんは、今週末が中総体ですね。直前はスタミナの素になる炭水化物をしっかりととりましょう。ごはん、パン、めん、いも類などです。自分の力を十分発揮できますように。	15木	フラワーパン 牛乳		牛乳				パン					
		ハニーマスタードチキン	とりにく			しょうが		はちみつ	しょうゆ しろワイン マスタード	636 kcal 20.1 g 22.6 g 2.6 g	776 kcal 23.6 g 26.5 g 3.1 g		
		マカロニサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう す			
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう	あぶら	コンソメ ケチャップ チキンガラスープ しお こしょう			
今日の給食の肉巻きは、半分に切ったピーマンの中にチーズを詰めて、豚肉で巻いて作ります。全校分、心を込めて手作ります。りんごソースも、給食センター特製です。	16金	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ					
		ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ぶたにく	チーズ	ピーマン	りんご しょうが			しょうゆ みりん	621 kcal 26.9 g 17.3 g 1.5 g	742 kcal 32.1 g 20 g 1.8 g		
		すき昆布とツナの煮物	ツナ	すきこんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ		さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
		なめことひきなのみそ汁			にんじん		なめこ だいこん ねぎ						
奥州市は「食の黄金文化」というキャッチフレーズで奥州市の食材や料理を大切にしています。今日の食育の日には、江刺産の金札米をはじめ、チンゲンサイ、卵めんなど奥州市が誇る食材をたっぷり味わいましょう。主菜は、黄金に輝くソースがかかった黄金焼きです。	19月	<b>＜奥州・食の黄金給食＞～毎月19日は食育の日～</b> <span style="float: right;">奥州市自慢の「食」を味わいましょう!</span>											
		金札米ごはん 牛乳		牛乳						ごめ			
		白身魚の黄金焼き	ほき	みそ			コーン			ノンエッグマヨネーズ	しお	584 kcal 25.7 g 13.7 g 2 g	694 kcal 30.3 g 15.2 g 2.6 g
		奥州チンゲンサイのなめこあえ	ごんぶ		チンゲンサイ にんじん	なめこ はくさい もやし		さとう		めんつゆ しお しょうゆ			
「梅はその日の難逃れ」ということわざがあります。食欲アップ、疲労回復などの効果があり、日本人のお守り代わりとして食卓に並んでいます。これから本格的になる暑さを乗り切るためにも役立つはずです。	20火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		とり肉のごまみそだれ	とりにく	みそ		しょうが		さとう かたくりこ	ごま	さけ みりん しょうゆ	589 kcal 27.6 g 13 g 1.8 g	710 kcal 32.6 g 14.3 g 2.4 g	
		野菜の梅かつおあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり もやし はくさい うめ りんご		さとう		しろうし			
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	だいこん			さけ しょうゆ しろうし しお こしょう			
朝ごはんを毎日食べてきていますか？食べないと、この季節は熱中症のリスクが高まります。適度な水分や塩分は、食事からとることができます。3回の食事をしっかりととりましょう。	21水	小麦ごはん 牛乳		牛乳					ごめ むぎ				
		ショウロンボウ(2個)	ぶたにく	ゼラチン		キャベツ ねぎ しょうが にんにく		みずあめ でんぷん こむぎこ	ラード ごまあぶら	しお しょうゆ	602 kcal 22.4 g 14.9 g 2.1 g	750 kcal 26.7 g 16.7 g 2.5 g	
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	もやし	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ソース デンメシジャン ちゅうかだし しお こしょう チキンガラスープ			
		わかめスープ	どうぶ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ			ごまあぶら				
きれいに手を洗っていますか？指の先や指の間は、洗い残しが多いところ。食中毒が多くなるこの季節、予防の基本である手洗いを丁寧にししましょう。	22木	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳		ブルーベリー		パン		さとう			
		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	しょうゆ みりん す しお	648 kcal 24.9 g 18.8 g 2.6 g	791 kcal 30.2 g 21.7 g 3.1 g	
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく		スパゲティ	あぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ				コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
高野豆腐は、凍り豆腐、凍み豆腐とも呼ばれます。豆腐を凍らせたあと乾燥させて作る、日本の伝統的な保存食です。成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれています。	23金	ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		あじフライ	あじ					パンこ こむぎこ		しお	627 kcal 24.4 g 18.2 g 1.7 g	802 kcal 29.6 g 20.9 g 2.2 g	
		こうや豆腐の五目煮	こうや豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ		さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
		キャベツとえのきのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきだけ							
今日のおくらんぼは「佐藤錦」という品種です。生みの親である佐藤さんの名前にちなんでつけられました。旬が短いので、八百屋さんや相談しながら、おいしいものが出せるように給食の日にちを決めました。	26月	ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		さばの香味焼き	さば	みそ		しょうが にんにく		さとう	さけ みりん しょうゆ	666 kcal 26.8 g 20.9 g 1.8 g	832 kcal 32.4 g 24.5 g 2.2 g		
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが		じゃがいも さとう でんぷん		さけ しょうゆ みりん			
		だいこんのみそ汁	どうぶ	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ							
むらくも汁は、汁の中に広がったたまごが「むらくも」(群がった白い雲)のように見えることが名前の由来です。汁に片栗粉でとろみをつけておくと、きれいに仕上がります。	27火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		ハンバーグ和風おろしソース	とりにく	だいず		たまねぎ だいこん		でんぷん じゃがいも さとう	さとう ケチャップ しお ドレッシング	652 kcal 24.3 g 21.5 g 2.2 g	811 kcal 29.4 g 25 g 2.6 g		
		根菜のみそマヨサラダ	ハム	みそ	にんじん	れんこん ごぼう きゅうり		さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
		むらくも汁	たまご	どうぶ		しいたけ えのきだけ ねぎ		でんぷん		しょうゆ しろうし しお			
「油淋鶏」や「パンサンスー」は中国生まれの料理です。油淋鶏は、揚げた鶏肉にねぎソースをかけたものです。パンサンスーは、千切りの野菜を甘酢であえたさっぱり味です。	28水	ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		油淋鶏	とりにく			ねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん	あぶら	さけ しお しょうゆ す	608 kcal 25.1 g 15.8 g 1.9 g	762 kcal 30.1 g 18 g 2.5 g	
		パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
		もずくの中華風スープ	どうぶ	もずく	にんじん ねぎ	だいこん				ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ			
大豆は、たんぱく質が豊富なため「畑の肉」と呼ばれます。ポークビーンズは、そのままの形の大豆のほか、細かく刻んだものも入っています。肉と変わらない食感になります。	29木	テーブルロールパン 牛乳		牛乳				パン					
		ほきの香草パン粉焼き	ほき		パセリ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう マスタード	695 kcal 31.6 g 25.6 g 2.9 g	853 kcal 38.6 g 30.5 g 3.4 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく	だいず	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン コンソメ ケチャップ ソース こしょう			
		ほうれんそうとベーコンのスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ				コンソメ しお こしょう チキンガラスープ			
豚肉のビタミンB1は、体の疲れをとってくれます。硫化アリルを含むたまねぎなどと組み合わせることで効果がアップします。エネルギーのもととなるごはんと一緒にしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。	30金	ごはん 牛乳		牛乳					ごめ				
		ぶた肉のしょうが炒め	ぶたにく		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ もやし		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	626 kcal 23.9 g 15.5 g 1.9 g	783 kcal 29.1 g 17.3 g 2.2 g	
		野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		さとう		しお しろうし す			
		チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	えのきだけ		じゃがいも					
あじさいゼリー				ぶどう		さとう	みずあめ						

◎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	たまねぎ	北海道	きゅうり	奥州市江刺
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	ねぎ	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	万能ねぎ	宮城県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	小松菜	一関市	えのきだけ	花巻市
豚肉	岩手県	かたくりこ	日本	にら	栃木県	しめじ	長野県
鶏肉	岩手県			にんじん	茨城県	なめこ	宮城県
鮭	三陸			ピーマン	茨城県	パセリ	茨城県
赤魚	アラスカ			赤ピーマン	宮城県	清見オレンジ	愛媛
さば	ノルウェー			白菜	茨城県	河内晩柑	愛媛
ほき	ニュージーランド			キャベツ	千葉県		
さんま	三陸			ごぼう	岩手県		
みそ	奥州市胆沢			だいこん	千葉県		

※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	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
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県
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	えのきだけ	奥州市
みそ	奥州市			たまねぎ	佐賀県	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	千葉県	すいか	茨城県
あじ	ニュージーランド			パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ
ほき	ニュージーランド			パセリ	茨城県	さくらんぼ	山形県
さば	ノルウェー						

※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。