

6月学校給食予定献立表

2024年 5月28日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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。						主な調味料 その他	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 11歳~650kcal	中学生 11歳~830kcal
		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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 *印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
3月	ごはん 牛乳 ポークしょうまい(2個) パンサンスー マーボー豆腐		牛乳				こめ 豚脂 しょうゆ みりん 香辛料 しお しょうゆ す しお	637 kcal 15.8 % 27.8 % 2.2 g	818 kcal 15.3 % 26.0 % 2.8 g	
4月	金芽米ごはん 牛乳 ささみチーズフライ 大豆とごぼうのマヨサラダ くわわかめのそばろスープ 歯と口の健康週間ゼリー		牛乳				こめ さとう パンこ てんぷん ケチャップ しお ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こしょう さけ マーボソース 中華スープストック とりだし しょうゆ りんご果汁	678 kcal 12.2 % 31.1 % 1.7 g	804 kcal 11.5 % 28.7 % 1.9 g	
5月	テーブルロールパン ジョア ハムピカタ もやしのカレーソーテー キャベツとあさりのミルクスープ		だっしふんにゅう	ジョア			こむぎこ さとう マーガリン ショートニング しお イースト しお こしょう カレーこ コンソメ しお こしょう バター あぶら ポタージュエースコン こしょう	604 kcal 19.8 % 31.6 % 2.9 g	731 kcal 19.3 % 31.4 % 3.3 g	
6月	ごはん 牛乳 さばのしょうゆこうじ焼き きりぼしだいこんの煮つけ わかめのみそ汁		牛乳				こめ しょうゆ しょうゆこうじ みりん さけ しょうゆ みりん じゃがいも にぼしだし	634 kcal 15.3 % 32.9 % 2.2 g	788 kcal 14.6 % 30.8 % 2.7 g	
7月	ごはん 牛乳 ゆでたまご かんてんとわかめのサラダ シーフードカレー		牛乳				こめ たまご わかめ かんてん にんじん たまねぎ しょうが にんにく じゃがいも はちみつ あぶら カレーウ3種類 ちゅうのうソース	671 kcal 15.9 % 29.8 % 2.1 g	815 kcal 14.9 % 26.7 % 2.4 g	
10月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 塩こんぶ和え あさりのみそ汁 まめによるこぶ		牛乳				こめ しょうが さとう しょうゆ みりん さけ しょうゆ す じゃがいも にぼしだし しょうゆ こんぶエキス かつおぶしエキス す こめくろず	594 kcal 18.0 % 26.7 % 2.0 g	731 kcal 17.3 % 24.5 % 2.4 g	
11月	金芽米ごはん 牛乳 セルフキムタクごはんの具 じゃがいものごま和え キャベツと肉団子のスープ		牛乳				こめ ごぼう きりぼしだいこん はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ じゃがいも さとう ごま しょうゆ す にんじん チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ ねぎ しょうが かたくりこ ごまあぶら しょうゆ しお とりだし こしょう	558 kcal 15.6 % 25.0 % 2.2 g	695 kcal 14.6 % 22.4 % 2.7 g	
12月	丸パン 牛乳 とり肉のコーンフレーク焼き シャキシャキサラダ ビーンズスープ オレンジ		だっしふんにゅう	牛乳			こむぎこ さとう ショートニング しお イースト コーンフレーク パンこ あぶら しょうゆ みりん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら す しょうゆ こしょう さとう あぶら こしょう デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン しお スープストック	671 kcal 18.4 % 36.2 % 2.8 g	803 kcal 18.4 % 35.4 % 3.8 g	
13月	わかめごはん 牛乳 赤魚のピリッと焼き じゃがいもとがんとときの煮物 生揚げともやしのみそ汁		わかめ				こめ しお ごまあぶら しょうゆ トウバンジャン さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし かつおだし	578 kcal 18.1 % 25.4 % 2.5 g	718 kcal 17.3 % 22.9 % 2.8 g	
14月	ごはん 牛乳 とり肉の甘酢あんかけ アスパラと春雨のサラダ もやしみそスープ アセロラミルクゼリー		牛乳				こめ しょうが かたくりこ こめこ あぶら さけ みりん しょうゆ す はるさめ さとう ごま しょうゆ す しょうゆ こしょう さけ しょうゆ とりだし こしょう アセロラ果汁	648 kcal 16.0 % 24.9 % 1.5 g	792 kcal 15.5 % 23.0 % 2.0 g	

歯と口の健康週間

中国語でパンは「和える」、サンは「3」、スーは「糸のように細く千切りにする」という意味があり、パンサンスーとは3種類の食材を千切りにした和え物をいいます。給食ではたっぷり6種類の具が入っています。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。今日は大豆とごぼうを使ったよくかんで食べるサラダにしました。いただきますの最初の5分だけでも、かむことを意識して食べてみましょう。

中学生はもうすぐ中総体ということで、6月は運動する人に特にとってほしい「鉄分・カルシウム」が豊富な食材を取り入れています。今日は鉄分豊富なあさりや、カルシウム豊富な牛乳を使ったスープです。

小松菜の旬は冬ですが、育てやすく丈夫な野菜なので1年中栽培され出回っています。カロテンやカルシウム、鉄分などが豊富です。切干大根もカルシウムが豊富です。かみかみ食材でもあるので、かむことにも注目してみましょう。

給食にはいろいろな具のカレーが登場しますが、今日はシーフードカレーです。カレーはあまりかまずに飲み込んでしまいがちですが、今日ははたてやあさり、いかが入っているので、食感を楽しみながら、かんで食べてほしいと思います。

かむことは歯と口の健康に役立つだけでなく、運動面でもパワーを発揮します。踏ん張るとき、奥歯でかみしめるとパワーがアップしますが、顔の筋肉や歯の強さは普段の食生活で培われるものなので、給食やおうちでもしっかりかんで鍛えていきましょう。

キムタクごはんは長野県の学校給食の人気メニューで、「キムチ」と「たくあん」が入っています。漬物文化が発達している地域で、子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいと、栄養士が考案したそうです。ごはんに入れて食べてみましょう。

とり肉のコーンフレーク焼きは、味を付けたとり肉にコーンフレークを衣にしてオーブンで焼いた料理です。「さくふわ」な食感を楽しんでみましょう。

がんもどきって、何から作られているか知っていますか?主に豆腐を原料とし、野菜やひじきを加えて作られます。関西では「ひりょうず」とも呼ばれています。

いよいよ明日から中総体。疲労回復効果のある酢をつかった甘酢あんかけをからあげにかけました。アスパラガスにも疲れをとってくれる栄養がたっぷりあります。よく食べ、しっかり休養し、ベストコンディションで臨んでくださいね!

前沢小 1.2.3.4.6年なし

前沢小 1.2.3.4.6年なし

6月学校給食予定献立表

2024年 5月28日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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。						主な調味料 その他	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1341~830kcal たんぱく質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				
17月	ごはん					こめ		595 kcal	前沢中 給食なし		
	牛乳		牛乳					15.9 %			
	ピーマンの肉づめ	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマン	たまねぎ	さとう パンこ	こしょう しお ケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン	28.0 %			
	ひじきの炒り煮	とりにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ	こんにやく さとう	あぶら さけ しょうゆ みりん	1.8 g			
18火	金芽米ごはん					こめ		592 kcal	前沢中 給食なし		
	牛乳		牛乳					17.4 %			
	三色そばろ	とりにく たまご だいず		グリーンピース	しょうが	さとう てんぷん	あぶら しょうゆ みりん すしお	30.1 %			
	きゅうりのピリ辛和え			にんじん	きゅうり	こんにやく さとう	ごまあぶら どうがらし しょうゆ す	1.8 g			
19水	よこわり丸パン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	576 kcal	693 kcal		
	牛乳		牛乳					17.9 %	17.7 %		
	デミグラスソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう 乾燥 マッシュポテ てんぷん	あぶら 豚脂 ちゅうのうソース ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン スープストック 香辛料 しお ツジツツマヨネーズ つぶいりマスタード しお こしょう	37.5 %	36.5 %		
	ポテトのマスタードサラダ	まぐろフレーク		にんじん ブロッコリー	どうもろこし	じゃがいも		2.9 g	3.6 g		
20木	あさりのコンソメスープ	★ベーコン あさり		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ		オリーブあぶら			コンソメ しょうゆ しお こしょう	
	さくらんぼ(2個)				さくらんぼ						②:たまご
	ごはん					こめ		605 kcal	749 kcal		
	牛乳		牛乳					15.9 %	15.3 %		
21金	カレー風味イカメンチ	すけそうだらすりみ いか			たまねぎ	てんぷん さとう パンこ	あぶら	カレーこ しお こしょう	24.8 %	22.7 %	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	みりん しょうゆ さけ	2.0 g	2.3 g	
	こまつなのみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ			にぼしだし			
	ごはん					こめ		642 kcal	798 kcal		
22土	牛乳		牛乳					15.0 %	14.3 %		
	さばの南部焼き	さば			しょうが		ごま	さけ みりん しょうゆ	32.5 %	30.6 %	
	ピーマンきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう エリンギ	こんにやく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	2.0 g	2.4 g	
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ もやし	じゃがいも		にぼしだし			
23日	ごはん					こめ		626 kcal	789 kcal		
	牛乳		牛乳					15.0 %	14.6 %		
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし				さとう みずあめ てんぷん		しょうゆ うめず 梅肉 こんぶだし	28.0 %	26.9 %	
	切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ す トウバンジャン しお	1.9 g	2.2 g	
24月	なすのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		にぼしだし			
	オレンジ				オレンジ						
	ごはん					こめ		625 kcal	774 kcal		
	牛乳		牛乳					15.2 %	14.5 %		
25火	前沢牛ビビンバ	ぎゅうにく たまご		にんじん ほうれんそう	だいずもやし ぜんまい にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン コチジャン	27.4 %	24.9 %	
	わかめスープ	とうふ	わかめ かんてん	にんじん	だいこん(たまねぎ) えのきたけ			中華スープストック しょうゆ こしょう	1.8 g	2.1 g	
	フルーツあんじん		乳製品		シロップ漬け(りんご、みかん、パイ)	みずあめ さとう はちみつ		あんじんパウダー レモン果汁			
	ごはん					こめ		625 kcal	774 kcal		
26水	牛乳		牛乳					15.0 %	14.6 %		
	結びパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	711 kcal	859 kcal		
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		しお こしょう さけ ノンエッグマヨネーズ つぶいりマスタード	41.1 %	40.1 %	
	枝豆とツナのサラダ	まぐろフレーク		にんじん	もやし キャベツ えだまめ	さとう		しょうゆ す	3.6 g	4.3 g	
27木	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム			ポタージュエースコーン		前沢小 5年なし	
	ごはん					こめ		657 kcal	810 kcal		
	牛乳		牛乳					19.1 %	18.2 %		
	ささみのレモンソース	とりにく				さとう かたくりこ	あぶら	さけ しお こしょう レモン果汁 しょうゆ みりん	24.7 %	22.6 %	
28金	じゃこ和え	かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	はくさい きりぼしだいこん		ごま	しょうゆ しお	1.9 g	2.1 g	
	いももち汁	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ		★いももち	あぶら	さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお		前沢小 5年なし
	ごはん					こめ		582 kcal	706 kcal		
	牛乳		牛乳					16.4 %	15.4 %		
29土	肉だんご(2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ チキンエキス す 香辛料 ケチャップ しょうゆ	23.7 %	20.9 %	
	わかめとコーンの中華和え	★ハム	わかめ	こまつな	キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	1.9 g	2.4 g	
	ワンドンスープ	★肉いりワンドン	とりにく	にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ しょうが			スープストック とりだし しょうゆ			
	ごはん					こめ		582 kcal	706 kcal		

☆奥州っ子給食☆

地元の美味しい食材が給食に登場する「奥州っ子給食」。奥州市産食材には、補助金をいただいています。今日は前沢牛を使用したビビンバです。金芽米ごはんにのせて、もりもり食べてくださいね☆

今日の主菜はとりにく、はちみつや粒入りマスタード等で味をつけて焼いた「ハニーマスタードチキン」です。はちみつには肉をやわらかくする効果があり、冷めてもおいしくいただくことができます。

カルシウムが豊富な小魚は成長期に特に食べてほしい食べ物です。乳アレルギーや乳製品が苦手な人は、普段カルシウムが不足しがちになるので、小魚や緑の野菜(小松菜など)を積極的にとりましょう。

夏が旬のきゅうり。畑で育てている家庭も多いことでしょう。きゅうりを収穫せずそのままおくと何色になるかな? ①紫色 ②赤色 ③黄色

6月 食育だより

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話してみてください。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今月の地場産物

こめ、ぎゅうにく、みそ、とうふ、なまあげ、たまご、チンゲンサイ、たまねぎ(6月4、17、20、25日)

【お知らせ】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。