

# 5月学校給食予定献立表

2024年 4月26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	中学生 1141~830kcal
		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%	たんぱく質13~20%
		※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。 *印が印されている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満
1 水	コッペパン					ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	631 kcal	770 kcal
	牛乳		牛乳						18.5 %	18.1 %
	とり肉のマーマレードソース	とりにく			しょうが			しょうゆ こしょう さけ マーマレードジャム	33.9 %	32.4 %
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	す しょうゆ	3.2 g	3.8 g
	かぶのシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん さやいんげん パセリ	かぶ しめじ	じゃがいも		しろワイン スープストック ペジャメルフレーク シチューの素		
2 木	麦ごはん					こめ			666 kcal	785 kcal
	牛乳		牛乳						14.4 %	13.8 %
	兜型ハンバーグおろしソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう		トマトペースト しょうゆ みりん レモンかじゅう	22.8 %	20.8 %
	キャベツとしらすの炒め物	あぶらあげ	しらす	にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	1.9 g	2.2 g
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ			かつおだし ごんぶだし しょうゆ さけ しお		
かしわ餅(こしあん)	あずき				さとう もちこ こめ		しお			
7 火	金芽米ごはん					こめ			612 kcal	728 kcal
	牛乳		牛乳						13.4 %	13.1 %
	焼きぎょうざ(2個ずつ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ しょうが	ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん 香辛料 からエキスパウダー しお	24.0 %	21.0 %
	小松菜のナムル		わかめ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	1.9 g	2.2 g
	ほたてスープ	ほたて		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ	じゃがいも		中華スープストック しょうゆ こしょう		
サワーゼリー		だっしふん にゅう			さとう	あぶら	乳酸菌飲料 レモンかじゅう			
8 水	テーブルロールパン		だっしふん にゅう			ごむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	613 kcal	732 kcal
	牛乳		牛乳						17.4 %	17.3 %
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト					しお こしょう カレー ノンエッグマヨネーズ	38.9 %	37.9 %
	だいこんサラダ	まぐろフレーク		にんじん	だいこん(きゅうり)			しょうゆ す しお	3.1 g	3.8 g
	キャベツとベーコンのスープ	*ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ こしょう		
オレンジ				オレンジ						
9 木	麦ごはん					こめ			695 kcal	
	牛乳		牛乳						12.8 %	
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ	あぶら	ウスターソース しお 香辛料	37.0 %	
	たけのこふきの煮物	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ ふき	ごんぶやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ とうがらし	2.0 g	
じゃがいものみそ汁	こおりとうふ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし			
10 金	麦ごはん					こめ			575 kcal	
	牛乳		牛乳						17.7 %	
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ しょうが		あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース	26.9 %	
	ひじきの中華和え		ひじき	こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g	
豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも		中華スープストック しょうゆ こしょう			
13 月	麦ごはん					こめ			657 kcal	
	牛乳		牛乳						15.7 %	
	さばのレモンしょうが煮	さば			しょうが			しょうゆ みりん さけ レモンかじゅう	30.8 %	
	筑前煮	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごんぶやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	1.9 g	
にらのみそ汁	とうふ みそ		にんじん にら	だいこん えのきたけ ねぎ			にぼしだし			
(小学校のみ)メロン				メロン						
14 火	金芽米ごはん					こめ			623 kcal	
	牛乳		牛乳						17.6 %	
	手作り厚焼きたまご	たまご とりにく	チーズ		たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ	28.5 %	
	すき昆布の炒め煮	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	ごんぶやく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	2.0 g	
豆乳ごま豚汁	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ		ごま	かつおだし			
15 水	せわりコッペパン		だっしふん にゅう			ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	604 kcal	776 kcal
	牛乳		牛乳						13.9 %	13.3 %
	ロングウイナートマトソースがけ	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	クチャップ トマトビュール あかワイン しお 香辛料	39.5 %	37.2 %
	ごぼうサラダ	*いとかまぼこ		にんじん	ごぼう(きゅうり) きりぼしだいこん			ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	3.2 g	3.9 g
	ABCスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		スープストック とりだし しょうゆ こしょう		
(中学校のみ)メロン				メロン						
16 木	麦ごはん					こめ			563 kcal	695 kcal
	牛乳		牛乳						16.8 %	16.1 %
	セルフとりごぼうごはんの具	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ きりぼしだいこん		あぶら	しょうゆ みりん さけ	25.3 %	22.9 %
	磯香和え		のり	ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ	1.9 g	2.1 g
めかぶ汁	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		にぼしだし			
17 金	麦ごはん					こめ			591 kcal	734 kcal
	牛乳		牛乳						17.0 %	16.1 %
	かつおフライ	かつお				ごむぎこ パンこ	あぶら	しお こしょう	25.3 %	23.3 %
	キャベツとめかぶの和え物	めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん				あおじそドレッシング めんつゆ	1.6 g	2.0 g
どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら バター	とうがらし			

前沢中  
給食なし

前沢中  
給食なし

前沢中  
給食なし

前沢中  
給食なし

# 5月学校給食予定献立表

2024年 4月26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		主に体の調子をどとのえる		主にエネルギーになる			小学生 1141~650kcal	中学生 1341~830kcal
		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%	たんぱく質13~20% 脂質20~30%
		※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満
20月	鶏肉には、疲労回復に効果がある「イミダペプチド」という栄養が含まれています。今日の給食の五目汁に入っています。しっかり食べて、今週も元気にがんばりましょう。	麦ごはん 牛乳 にくだんご(2個ずつ) ひじきサラダ 五目汁 オレンジ		牛乳	たまねぎ	パンこ さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ 香辛料 しょうゆ す ケチャップ	570 kcal 15.6 % 23.7 % 1.8 g	686 kcal 14.8 % 20.6 % 2.0 g
21火	さばは不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病予防に効果的なEPA、DHAが豊富です。さばは比較的値段が安く、お店の魚コーナーに1年中並んでいるので、ぜひ家庭の食卓にも取り入れてほしい魚です。	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ焼き なめたけ和え 生揚げのみそ汁		牛乳	しょうが	ごまつな にんじん	さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ めんつゆ みりん しお	616 kcal 15.8 % 33.8 % 1.9 g	770 kcal 14.9 % 31.6 % 2.3 g
22水	シャキシャキサラダには千切りに切ったじゃがいもが入っています。ゆですぎるとシャキシャキ感がなくなってしまうため、ゆで加減に気を付けて調理をしています。	コッペパン 牛乳 チリコンカン シャキシャキサラダ たまごスープ		牛乳	だっしふんにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく	あぶら あかワイン ちゅうのうソース ケチャップ コンソメ しお こしょう	708 kcal 17.7 % 33.4 % 3.6 g	前沢小 給食なし
23木	シシャモは、頭からまるごと食べることができるため、カルシウムを補給することができる魚です。内臓には、ビタミンDがふくまれているのでカルシウムの吸収を助けます。しっかり食べましょう。	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾ずつ) おから炒り キャベツと油揚げのみそ汁		牛乳	ししゃも	ごぼう ねぎ ほしいたけ	ごま	しょうゆ さけ みりん	577 kcal 16.8 % 28.7 % 2.1 g	701 kcal 15.7 % 25.5 % 2.3 g
24金	漬け物の「つぼ漬け」が入ったかりぼりや和え、かむと「カリポリ」と音がします。食感を楽しみながら、よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。	麦ごはん 牛乳 のり塩ポテトコロッケ かりぼりや和え ポークカレー		牛乳	あおのり	じゃがいも パんこ さとう	あぶら	しお	688 kcal 12.0 % 29.0 % 2.1 g	848 kcal 11.6 % 27.0 % 2.5 g
27月	今日の給食のハンバーグは、手作りハンバーグです。豚ひき肉の他に「おから」や「だいずミート」も入っている食物繊維が豊富なハンバーグです。みそとしょうゆを加えて味付けをしています。	麦ごはん 牛乳 手作り和風ハンバーグ キャベツのごま和え ごまつなのみそ汁 (中学校のみ)オレンジ		牛乳	たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ	765 kcal 16.1 % 28.2 % 2.0 g	前沢小 給食なし
28火	よくかむと顔の咀嚼筋が鍛えられます。咀嚼筋は運動するときのバランス感覚などに大きく関係しています。よくかむことは、健康や脳の発達のほか、スポーツにもプラスになります。	金芽米ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ かみかみ和え なめこ汁		牛乳	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ さとう ごま	あぶら みりん しょうゆ ほたてエキス しお	574 kcal 14.6 % 26.3 % 1.9 g	744 kcal 14.2 % 24.9 % 2.4 g
29水	5月29日は語呂合わせで「こんにやくの日」です。こんにやくいもの植えつけが5月に行われることにも由来しているそうです。こんにやくは食物繊維が多く、便秘解消に役立つ食べ物です。今日のサラダに入っているため、注目して食べてみましょう。	コッペパン 牛乳 とり肉のマスタードソース こんにやくサラダ クラムチャウダー (小学校のみ)オレンジ		牛乳	だっしふんにゅう	とりにく	はちみつ たかひこ	しお イースト さけ しょうゆ しょうゆ つぶいりマスタード レモンかじゅう	674 kcal 17.9 % 35.0 % 2.9 g	前沢中 給食なし
30木	じゃがいもは主にエネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンCも意外と多く含まれています。新じゃがが出回るこの季節、おうちでもじゃがいも料理を味わってみましょう。	麦ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き じゃがいものそぼろ煮 だいこんとしめじのみそ汁		牛乳	しょうが	たまねぎ ほしいたけ グリンピース	じゃがいも こんにやく	あぶら みりん さけ しょうゆ	578 kcal 18.8 % 25.2 % 2.0 g	716 kcal 18.0 % 22.8 % 2.2 g
31金	豚肉は炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB群が含まれています。今日は岩手県産豚肉のとんかつに特製みそソースをかけました。しっかり食べて午後も元気に過ごしましょう。	麦ごはん 牛乳 みそカツ ほうれん草のおかか和え けんちん汁		牛乳	だっしふんにゅう	にんにく	パンこ さとう ごま	あぶら ごま しょうゆ さけ	590 kcal 16.1 % 29.1 % 2.1 g	731 kcal 15.4 % 27.1 % 2.5 g

## 5月 食育だより

### 今月の地場産物

こめ、とうふ、なまあげ、みそ、たまご、きゅうり、チンゲンサイ

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

### Q. 運動会の前日の食事と気をつけた方がいいことは?

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすくめできません。白濁から食べられている料理や食品を選びましょう。