



6月学校給食予定献立表



2025年5月27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 <small>※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。</small>	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		主に体の調子をとる		主にエネルギーになる			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カロチンを多く含む食品	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
★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。										
2月	ごはん 大根の葉には栄養が豊富に含まれていることを知っていましたか?ビタミンやカルシウム、鉄分などが含まれています。ぜひ、食べてみてくださいね。	ごはん					こめ		621 kcal	767 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.6 %	15.2 %	
	鶏のからあげ		とりにく		しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら しょうゆ さけ	32.8 %	30.3 %	
	納豆和え	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	さとう	めんつゆ しょうゆ	2.1 g	2.4 g	
	大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん だいごんのは	だいごん えのきたけ		にぼしだし			
3月	金芽米ごはん 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。	金芽米ごはん					きんめまい	596 kcal	737 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					13.8 %	13.1 %	
	キムタクご飯の具	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たくあん ほうさいキムチ	さとう かたくりこ	ごまあぶら しょうゆ さけ	28.4 %	26.0 %	
	じゃが芋のごまマヨ和え				きゅうり えだまめ	じゃがいも さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	1.8 g	2.1 g	
	白菜と肉団子のスープ	とりにく	とうふ		しょうが ほうさい にんじん ほしいたけ	かたくりこ	ごまあぶら しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープストック			
4月	テーブルロールパン 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について学び、病気を予防する習慣を身につけることや、病気になったときに、早く発見して治療をすることで歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目標にしています。今日から1週間は噛むことを意識してみましょう!	テーブルロールパン		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	665 kcal	832 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					13.5 %	13.2 %	
	キャベツのメンチカツ	とりにく	ぶたにく		たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ しょうが	こむぎこ パンこ	あぶら	39.8 %	39.8 %	
	こんにやくサラダ			にんじん	キャベツ ブロッコリー こんにやく	さとう	あぶら しょうゆ す しお	2.6 g	3.1 g	
	ミネストローネ	ベーコン★	だいず	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル じろウイン グチャップ トマトピューレ コンソメ しお			
	スクール果汁グミ(ぶどう)				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ	ゼラチン			
5月	ごはん かみなり汁とは、栃木県の郷土料理で豆腐を油でいためた時の「バリバリ」という音が雷に似ていることから名づけられたそうです。今回は厚揚げをごま油でいためました。	ごはん					こめ	613 kcal	784 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.5 %	14.9 %	
	いわしの梅煮	いわし	かつおぶし			さとう みずあめ	しょうゆ うめす ばいにく(うめ) こんぶだし	29.1 %	27.6 %	
	切り干し大根のはりきり炒め	とりにく		にんじん	きりぼしだいごん えだまめ しょうが	さとう	あぶら さけ しょうゆ みりん	1.6 g	2.1 g	
	かみなり汁	あつあげ		にんじん こまつな	ほうさい ごぼう		ごまあぶら かつおだし めんつゆ しょうゆ さけ			
6月	ごはん みなさんは食べる時、どんな事に意識して食べていますか?実は食べる速さが早いほど、「肥満」になる人が多くなっています。「一食30回」を目標に食べ進めましょう。	ごはん					こめ	626 kcal	802 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.9 %	15.4 %	
	ポーク焼売	とりにく	ぶたにく		たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう		27.3 %	25.5 %	
	パンサンデー			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	いりごま しょうゆ す しお	1.5 g	1.8 g	
	麻婆豆腐	とうふ	みそ	にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほしいたけ グリンピース	かたくりこ	ごまあぶら しょうゆ さけ コチジャン トウバンジャン ちゅうかスープストック			
9月	ごはん かむことは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。	ごはん					こめ	624 kcal	792 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					16.6 %	16.2 %	
	さばのみそ煮	さば	みそ			さとう		30.0 %	28.4 %	
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら しょうゆ みりん さけ	1.7 g	2.1 g	
	沢煮椀	こしやぶとうふ	あぶらあげ	にんじん こまつな	だいごん たけのこ えのきたけ		かつおだし めんつゆ しょうゆ みりん			
10月	金芽米ごはん しらすには、「カルシウム」「ビタミンD」が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくる栄養素です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。	金芽米ごはん					きんめまい	598 kcal	721 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					16.1 %	15.3 %	
	ささみフライ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら しお	24.8 %	21.7 %	
	わかめとしらすの和え物	しらす わかめ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	しょうゆ しお	2.4 g	2.7 g	
	豚汁	ぶたにく	みそ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも	にぼしだし さけ			
11月	ミルクコッペパン ハムピカタの「ピカタ」とはイタリア語で「槍の一突き」という意味の言葉「ピッカータ」が語源です。フォークで薄い肉を一突きにして一回裏返せば焼きあがるということからこの名前が付いたそうです。	ミルクコッペパン		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	597 kcal	719 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					18.4 %	17.7 %	
	ハムチーズピカタ	たまご	ハム★	チーズ			しお	41.3 %	39.9 %	
	キャベツのカレーソーテー	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		あぶら カレーこ コンソメ しお	3.2 g	3.8 g	
	アスパラ入りコンソメスープ	ベーコン★		アスパラガス にんじん	だいごん とうもろこし		コンソメ しょうゆ しお			
12月	ごはん 今週末はいよいよ中総体ですね。「とんかつ」は【勝つ】と掛け合わせており、勝負事の際に食べることで良いと言われています。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!	ごはん					こめ	578 kcal	744 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.2 %	14.6 %	
	とんかつ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	25.8 %	24.7 %	
	ひじきの炒り煮	さつまあげ★	ひじき	にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	あぶら めんつゆ みりん	1.8 g	2.2 g	
	なめこ汁	とうふ	みそ	にんじん こまつな	なめこ ほうさい ねぎ		にぼしだし			
13月	ごはん とりには、「たんぱく質」が多く含まれています。筋肉や骨など、体をつくる素になります。食品を「赤・黄・緑」の3色で、色分けした時の「赤色の食品群」になります。献立表では、①②で分けて表しています。	ごはん					こめ	534 kcal	660 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					18.3 %	17.6 %	
	鶏のごましょうゆ焼き	とりにく			にんにく	さとう	いりごま ごまあぶら しょうゆ さけ	24.1 %	21.5 %	
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ きゅうり ブロッコリー		ゆかり しお	1.9 g	2.2 g	
	厚揚げとほうれんそうのみそ汁	あつあげ	みそ	ほうれんそう にんじん	だいごん ごぼう		にぼしだし			
16月	ごはん 手には、気が付かないうちにバイキンがたくさん付いてます。手に付いているバイキンが、口から入ってくるのになんか、給食時間の前には必ず手をきれいに洗います。	ごはん					こめ	560 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.9 %		
	ハンバーグみぞれソースがけ	とりにく	ぶたにく		たまねぎ だいごん にんにく レモンかじゅう	さとう	しょうゆ みりん	25.2 %	前沢中 給食なし	
	肉野菜炒め	ぶたにく		にんじん ニラ	キャベツ もやし	かたくりこ	あぶら オイスターソース みりん さけ	1.6 g		
	玉ねぎのすまし汁	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		かつおだし しょうゆ めんつゆ			

歯と口の健康週間



中総体応援献立



6月学校給食予定献立表



2025年5月27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 <small>※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。</small>	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		主に体の調子をとる		主にエネルギーになる			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カルシウムを多く含む食品	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日41~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1日41~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
★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。										
17	金芽米ごはん 牛乳 揚げ餃子 小松菜のナムル かきたまスープ						きんめまい		582 kcal 12.9 % 30.5 % 1.5 g	前沢中 給食なし
18	背割りコッペパン 牛乳 ロングウィンナー(ケチャップかけ) かみかみサラダ ラビオリスープ サワーゼリー								684 kcal 14.9 % 42.1 % 3.7 g	785 kcal 14.7 % 39.6 % 4.2 g
19	ごはん 牛乳 豚の生姜焼き 塩昆布和え 鶏ごぼう汁								557 kcal 0.0 % 0.0 % 1.7 g	693 kcal 16.3 % 25.3 % 1.9 g
20	ごはん 牛乳 カレー風味イカメンチ 肉じゃが ニラのみそ汁								618 kcal 15.9 % 27.4 % 1.7 g	766 kcal 15.0 % 25.0 % 2.2 g
23	ごはん 牛乳 春巻 ホイコーロー ワンタン入り中華スープ								615 kcal 13.9 % 27.5 % 2.3 g	780 kcal 12.9 % 25.8 % 3.0 g
24	金芽米ごはん 牛乳 ドライカレー 枝豆のマヨサラダ きのこスープ								646 kcal 16.2 % 33.4 % 2.8 g	795 kcal 15.5 % 31.0 % 3.3 g
25	結びパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーのさっぱりサラダ コーンスープ								667 kcal 15.4 % 42.6 % 2.9 g	813 kcal 15.2 % 41.7 % 3.5 g
26	ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしの中華和え 春雨スープ								526 kcal 14.8 % 22.9 % 1.3 g	650 kcal 14.1 % 20.5 % 1.4 g
27	ごはん 牛乳 前沢牛ビビンバ わかめスープ 杏仁風フルーツデザート								591 kcal 14.2 % 25.1 % 1.3 g	734 kcal 13.5 % 22.3 % 1.5 g
30	ごはん 牛乳 鶏のカレー焼き まめまめサラダ もやしみそスープ								584 kcal 18.4 % 29.1 % 1.9 g	745 kcal 17.9 % 27.5 % 2.3 g

☆奥州
っ
子
給
食
☆

6月食育だより

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな課題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な食生活を営むこと」を目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな課題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけよう
- ◆家族みんなでお食事を囲み、食事を楽しみましょう

【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。

給食センターからみなさんへ

奥州市の農業や農畜産物の魅力を発信するために、生産者さんのインタビュー動画がつけられました。今回は、27日の奥州っ子給食で使用している【前沢牛】についてQRコードを掲載します。読み取ってぜひ、ご覧ください。