

# 5月学校給食予定献立表



2026年 4月27日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://mesawas.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		主に体の調子をとどめる		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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal 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。																				
★こどもの日献立★	5月5日は「端午の節句」です。節句と名のつく行事は1年に5回あり、「五節句」と呼ばれます。これらの節句は中国から伝わりましたが、日本独自の行事に変化したもので、健康で幸せに暮らせますよという願いが込められています。また、それぞれの節句で邪気(病気や災難をおこす悪い気)を払うとされる植物が使われているのも特徴です。	麦ごはん						〇こめ	わぎ	648 kcal	827 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							16.5 %	15.7 %									
	鰹カツ	かつお			たまねぎ	しょうが	パンこ	こむぎこ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお	かつおエキス	30.6 %	29.2 %					
	若竹煮	とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ	こんにやく	さとう				さけ	めんつゆ	みりん	かつおだし	1.9 g	2.3 g				
	なめこのかきたま汁	〇たまご	〇とうふ	〇みそ	にんじん	チンゲンサイ	なめこ	たまねぎ	かたくりこ			かつおだし								
かしわもち							グラニューとう	もちあずき	しょうゆ	みずあめ	あぶら	しお								
7月	みなさんのトレーの上には、左側にご飯、右側に汁物、奥側におかずの皿が置いてあります。正しい置き方をし、まっすぐ前を向いて良い姿勢で食べましょう。	ごはん						〇こめ		633 kcal	758 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							14.5 %	13.9 %									
	和風コロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ		じゃがいも	さとう	パンこ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ	しお	28.7 %	25.5 %					
	ひじきの炒り煮	ぶたにく	ひじき	にんじん	えだまめ	れんこん	こんにやく	さとう			あぶら	めんつゆ	みりん	1.5 g	1.6 g					
	鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん	ほうれんそう	だいこん	ごぼう	えのきたけ				さけ	しょうゆ	かつおだし						
8月	食べ物をよく噛むと、あごが丈夫になり、脳が活性化されるだけでなく、体の緊張が和らぎストレスを解消する効果もあります。カレーは噛む回数が少なく、なによりおいしいです。よく噛んで食べましょう。	麦ごはん						〇こめ	わぎ	712 kcal	874 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							14.3 %	13.8 %									
	オムレツ	たまご					さとう	てんぷん	あぶら		かつおこんぶだし	す	しょうゆ	みりん	しお	32.2 %	30.2 %			
	ブロッコリーとチーズのフレンチサラダ	チーズ	ブロッコリー	パプリカ	きゅうり	とうもろこし	こんにやく				オリーブオイル	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	レモン汁	1.9 g	2.4 g				
	ポークカレー	ぶたにく	だいず	にんじん		たまねぎ	しょうが	じゃがいも			あぶら	あかワイン	カレールー(3しゆりい)	ケチャップ	ちゅうのソース	ウスターソース	こしょう			
11月	じゃがいもは主にエネルギーのもとなる食品ですが、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。	ごはん						〇こめ		599 kcal	737 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							18.0 %	17.2 %									
	しらすとチーズの厚焼き玉子	〇たまご	しらす	チーズ	えだまめ	たまねぎ		さとう				しょうゆ	こしょう	27.2 %	24.7 %					
	じゃがいもの塩こうじ炒め	とりにく		にんじん	きぬさや	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	さとう		あぶら	さけ	しお	しょうゆ	1.7 g	2.0 g				
	キャベツと厚揚げのみそ汁	〇あつげ	〇みそ	にんじん	ごま	キャベツ	えのきたけ					にぼし	だし							
12月	【じゃじゃ麺】【わんこそば】【盛岡冷麺】この3つは、盛岡三大麺としてとても有名です。今日は、春雨と野菜を冷麺スープで和えた『冷麺風』サラダです。また、今日は中学校に、15日には小学校にメロンが付きまします。	金芽米ごはん						〇こめ		642 kcal	864 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							14.3 %	13.3 %									
	あげ餃子(2個)	ぶたにく		ニラ	キャベツ	たまねぎ	しょうが	てんぷん	さとう	こむぎこ	あぶら	しょうゆ	しお	こうしんりょう	31.8 %	30.2 %				
	冷麺風サラダ	とりにく		にんじん		もやし	きゅうり	はるさめ	さとう		ごま	★れいめんスープ			1.8 g	2.1 g				
	野菜たっぷり旨辛スープ	〇ぎゅうにく	〇とうふ	〇たまご	にんじん	トマト	チンゲンサイ	にんにく	しいたけ	かたくりこ		とりガラスープのもと	コチジャン	しょうゆ						
メロン(中学校のみ)					メロン															
13月	今が旬のアスパラガスは、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という栄養が豊富です。疲労回復効果の高い野菜です。アスパラ自体、1日に10cmも伸びる、とてもパワーのある野菜です。	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	569 kcal	671 kcal						
	牛乳		ぎゅうにゅう							15.9 %	16.0 %									
	デミグラスソースのハンバーグ	ぶたにく	とりにく			たまねぎ		さとう	てんぷん	マッシュポテト	あぶら	ちゅうのソース	あかワイン	コンソメ	ケチャップ	デミグラスソース	しお	こうしんりょう	28.3 %	27.8 %
	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			2.5 g	3.0 g			
	ポトフ	★ウイナー	にんじん	だいこん	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも					コンソメ	しょうゆ	こしょう						
りんごとカルピスゼリー		にゅうせいひん	りんご				こなあめ	さとう												
14月	『朝ご飯をしっかり食べよう』朝の気温が低くなってくる頃です。起床時は体温が低下していますので、朝食をしっかり食べて体を温めましょう。	ごはん						〇こめ		580 kcal	727 kcal									
	牛乳		ぎゅうにゅう							20.2 %	20.8 %									
	さわらの梅みそ焼き	さわら	〇みそ					さとう				うめびしお	さけ	みりん	26.5 %	23.8 %				
	豚バラ大根	ぶたにく		にんじん	きぬさや	だいこん	しいたけ	しょうが	さとう		あぶら	さけ	しょうゆ	みりん	かつおだし	1.6 g	2.1 g			
	白菜としめじのすまし汁	〇やきとうふ		にんじん	ほうれんそう	はくさい	ぶなしめじ					かつおだし	しょうゆ							
15月	レバーには、成長期に欠かせない『鉄分』が豊富に含まれています。鉄分が不足すると、貧血や頭痛、集中力の低下、疲れやすくなるといった症状が出やすくなります。今日は、じゃがいもと鶏肉、レバーを揚げて甘辛いたれで絡めました。レバーの味などが苦手な人でも食べやすくなっています。	麦ごはん						〇こめ	わぎ	698 kcal										
	牛乳		ぎゅうにゅう							17.0 %										
	スナックレバー	とりにく	だいず	えだまめ				じゃがいも	かたくりこ	さとう	あぶら	ごま	しょうゆ	みりん	28.4 %					
	こまつなサラダ	ツナ(まぐろ)		こまつな	にんじん	もやし		さとう			ごまあぶら	しょうゆ			1.9 g					
	ワンタンスープ	ぶたにく	〇あぶらあげ	にんじん	チンゲンサイ	しょうが	たまねぎ	しいたけ	たけのこ	ワンタン(こむぎ)	かたくりこ	ごまあぶら	しお	ちゅうかスープストック	しょうゆ	さけ	こしょう			
メロン(小学校のみ)			メロン																	

## 5月 食育たより

### 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「高武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

### 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、「家系が絶えないように」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、こいのぼりではなく、かつおのぼ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月学校給食予定献立表



2026年 4月27日  
 奥州市立前沢学校給食センター  
<http://mesawas.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	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		2141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	2141~830kcal 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。												
18 月	ごはん						○こめ		605 kcal	前沢中 給食なし		
	牛乳		ぎゅうにゅう					16.6 %				
	もち米肉団子	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	もちごめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう す	28.1 %			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ みりん	2.2 g			
	奥州っ子卵スープ	○あつあげ ○たまご		にんじん ニラ	はくさい きくらげ			ちゅうかスープストック しょうゆ こしょう				
19 火	金芽米ごはん						○こめ		664 kcal	838 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					18.7 %	18.1 %			
	タラのマヨチーズ焼き	タラ ○おから	チーズ					さけ ブチドリップ ノンエッグマヨネーズ	27.9 %	24.8 %		
	春雨のそぼろ炒め	とりにく		にんじん	キャベツ もやし しょうが	はるさめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	1.7 g	2.0 g		
	じゃがいもどわかめみそ汁	○あぶらあげ ○みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし				
	オレンジ(小学校のみ)					オレンジ						
20 水	中華麺						こむぎこ	かんすい しお	696 kcal	872 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.1 %	14.5 %			
	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	こむぎこ てんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら	しょうゆ ポークエキス しお こうしんりょう	34.1 %	33.8 %		
	大根サラダ	ツナ(まぐろ)		チンゲンサイ にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	めんつゆ す こしょう	3.4 g	4.0 g		
	味噌ラーメンスープ	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ どうもろこし		あぶら	さけ こしょう みそラーメンスープのもと				
	レモンマフィン	どうにゅう だいずこ				さとう こめこ	あぶら	レモンパウダー				
21 木	ごはん						○こめ		551 kcal	707 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					16.0 %	15.4 %			
	千草焼き	○たまご とりにく		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ	28.6 %	26.9 %		
	すき昆布の炒め煮	★さつまあげ (スネソウダラなど)	すきこんぶ	にんじん きぬさや	こんにやく きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん にぼしだし	1.8 g	2.2 g		
	豆乳豚汁	ぶたにく どうにゅう ○やきどうふ、○みそ		にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ			にぼしだし さけ				
22 金	麦ごはん						○こめ わぎ		610 kcal	731 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					18.2 %	17.9 %			
	胆沢納豆	○なっとう						26.6 %	25.4 %			
	豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし はくさいキムチ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ	1.5 g	1.8 g		
	海鮮スープ	あさり ホタテ イカ ○あつあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ こしょう しお さけ				
	オレンジ(中学校のみ)					オレンジ						
25 月	ごはん						○こめ		817 kcal	前沢小 給食なし		
	牛乳		ぎゅうにゅう					14.5 %				
	三色そばろ	★いりたまご ○きゅうにく だいずミート	えだまめ		しょうが	さとう		しょうゆ みりん	25.3 %			
	豆腐とたけのこの中華スープ	○どうふ	わかめ	にんじん	もやし たけのこ ねぎ しいたけ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しょうゆ こしょう	1.7 g			
	フルーツ白玉					みかん もも(2しゅるい) りんご ようなし	★しらたまだんご	★さくらんぼゼリー (さくらんぼかじゅう)				
26 火	金芽米ごはん						○こめ		668 kcal	825 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.6 %	15.0 %			
	アジフライ	アジ					パンこ こむぎこ	あぶら	しお	30.7 %	28.4 %	
	五目豆	とりにく だいず		にんじん えだまめ	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	1.7 g	2.0 g		
	大根とえのきたけのみそ汁	○あつあげ ○みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ			にぼしだし				
27 水	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	674 kcal	815 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう					18.4 %	18.2 %			
	スパニッシュオムレツ	○たまご ★ウインナー						じゃがいも パンこ さとう	こしょう トマトピューレ しょうゆ しろワイン ちゅうのうソース	32.2 %	30.8 %	
	シャキシャキサラダ	とりにく			ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル	レモンかじゅう しょうゆ こしょう	3.4 g	4.3 g		
	クラムチャウダー	★ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ どうもろこし			しろワイン コンソメ こしょう シチューール ベシャメルソース				
28 木	ごはん						○こめ		646 kcal	787 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう					19.1 %	18.4 %			
	ささみのレモンソースかけ	とりにく						かたくりこ さとう	あぶら	さけ しお こしょう レモンかじゅう しょうゆ みりん	24.8 %	22.6 %
	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			めんつゆ	1.6 g	1.9 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		さけ かつおぶし しょうゆ				
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら					
29 金	麦ごはん						○こめ わぎ		689 kcal	前沢中 給食なし		
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.4 %				
	三色そばろ	★いりたまご ○きゅうにく だいずミート	えだまめ		しょうが	さとう		しょうゆ みりん	29.1 %			
	豆腐とたけのこの中華スープ	○どうふ	わかめ	にんじん	もやし たけのこ ねぎ しいたけ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しょうゆ こしょう	1.5 g			
	フルーツ白玉					みかん もも(2しゅるい) りんご ようなし	★しらたまだんご さとう					