

5月学校給食予定献立表

2025年4月25日
奥州市立前沢学校給食センター
http://moesawas.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%	たんぱく質13～20% 脂質20～30%		
			★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		
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、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うに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。それぞれの節句について、どんな内容なのかタブレットや図書館の本で調べてみてください。													
1 木	たけのこごはん				にんじん	たけのこ	こめ	さとう		しょうゆ しお	684 kcal	808 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						18.6 %	18.4 %	
	かつおの照り焼き			かつお		しょうが	ざらめ		しょうゆ		17.0 %	15.4 %	
	肉じゃが			ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ		2.1 g	2.5 g
	若竹汁			とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ	いたふ		しょうゆ しお こんぶだし			
ミニたい焼き								こむぎこ あずき さとう					
2 金	麦ごはん						こめ	おぎ			711 kcal	858 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						15.5 %	15.2 %	
	鶏肉のごまだれソースがけ			とりにく		しょうが	かたくりこ	すりごま あぶら	しょうゆ す		30.3 %	24.9 %	
	なめたけ和え				のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ			めんつゆ		1.8 g	2.1 g
	豚汁			とうふ みそ ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが			にぼしだし しょうゆ			
7 水	黒糖コッペパン				だっしふん にゅう			こむぎこ ことう	ショートニング	しお イースト	617 kcal	754 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						17.4 %	17.0 %	
	チリコンカン			ぶたひきにく だいず		たまねぎ グリーンピース にんにく	ばんこ	あぶら	あかワイン ケチャップ トマトピューレ しお こしょう ちゅうのうソース		28.4 %	26.6 %	
	野菜サラダ				チーズ	ブロッコリー	きやべつ きゅうり コーン			あおじそドレッシング	2.4 g	3.3 g	
	卵スープ			たまご		こまつな にんじん ハセリ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも かたくりこ		しょうゆ しお			
8 木	麦ごはん						こめ	おぎ			631 kcal	前沢中 給食なし	
	牛乳				ぎゅうにゅう						14.6 %		
	アジフライ			あじ				こむぎこ ばんこ	あぶら	しお	27.0 %		
	山菜の炒め煮			あぶらあげ		にんじん	ふき ぜんまい たけのこ こんにやく		あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおだし	1.7 g		
	ふのり汁			とうふ みそ しみどうふ	ふのり	にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし			
9 金	麦ごはん						こめ	おぎ			674 kcal	前沢中 給食なし	
	牛乳				ぎゅうにゅう						16.0 %		
	棒餃子			ぶたにく とりにく	にら	きやべつ たまねぎ しょうが ねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお		26.6 %		
	ナムル			ハム★	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお		2.5 g		
	麻婆豆腐			とうふ みそ ぶたひきにく		たけのこ たまねぎ しょうが ほししいたけ にんにく ねぎ グリーンピース	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ さけ				
12 月	ごはん						こめ				613 kcal	前沢中 給食なし	
	牛乳				ぎゅうにゅう						15.5 %		
	卵カップ焼き			たまご とりひきにく	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお		23.9 %		
	すき昆布の炒め煮			しらすばし あぶらあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん にぼしだし	2.4 g		
	じゃがいものみそ汁			みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも					
13 火	金芽米ごはん						きんめまい				628 kcal	前沢中 給食なし	
	牛乳				ぎゅうにゅう						13.9 %		
	さばの南蛮漬け			さば	にんじん	たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ す さけ		27.9 %		
	小松菜の磯和え				きざみのり	こまつな	はくさい もやし	さとう		しょうゆ しお	1.6 g		
	だいこんのひきな汁			みそ	にんじん	だいこん えのきだけ	いたふ		にぼしだし				
14 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	569 kcal	728 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						14.8 %	14.8 %	
	オムレツ			たまご				さとう	あぶら	しお		27.0 %	26.2 %
	ブロッコリーサラダ					ブロッコリー パプリカ	きやべつ きゅうり コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう	2.2 g	2.8 g	
	ミネストローネ			ベーコン★	トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも		しお こしょう スープストック				
15 木	みそラーメン			ぶたひきにく みそ	にんじん	たけのこ きやべつ コーン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら	さけ みりん		625 kcal	738 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						17.3 %	17.2 %	
	とりのからあげ			とりにく		しょうが		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ		29.5 %	29.6 %
	もやピーさっぱり和え				ピーマン	もやし		さとう		す しお こしょう		2.8 g	3.3 g
16 金	麦ごはん						こめ	おぎ			717 kcal	874 kcal	
	牛乳				ぎゅうにゅう						12.7 %	12.4 %	
	チキンと豆のカレー			とりにく だいず	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールウ		24.5 %	22.0 %	
	かつのりあえ			かつおぶし	きざみのり	ほうれんそう	もやし	さとう		しょうゆ		2.2 g	2.5 g
	フルーツヨーグルト				ヨーグルト	もも パイナップル みかん	ゼリー						

5月学校給食予定献立表

2025年4月25日
奥州市立前沢学校給食センター
http://moesawas.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たんば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		1144* -650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	1144* -830kcal たんばく質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。									
5月18日は「518(こはの)の日」です。 みなさんは自分が口にする言葉を大切に していますか。言葉には、大きな力があり、 聞く相手の心を温かい気持ちにさせたり、 その反対に辛い気持ちにさせてしまったり します。ひとりひとりが自分の言葉を大切に することで、周りの人たちのことも大切に することができます。「いただきます」「ごち そうまでした」の言葉も心を込めて言いた いですね	19 月	ごはん					こめ			627 kcal	766 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.0 %	13.6 %	
		厚焼き玉子	たまご					さとう	あぶら	かつおだし こんぶだし みりん しょうゆ しお	24.3 %	22.3 %
		ごま和え			こまつな にんじん	きゃべつ		さとう	すりごま いりごま	しょうゆ	2.0 g	2.4 g
		キムチスープ	ぶたひきに みそ		にら	はくさいキムチ だいこん えのきだけ ねぎ			あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ さけ しお こしょう		
ヨーグルト風味のミニゼリー		ぎゅうにゅう クリームチー ズ ヨーグルト		レモンかじゅう		さとう	ホイップクリー ム	ゼラチン かんてん				
金芽米は、特別な精米方法で白米 のおいしさを保ちながら玄米の栄養素 を多く残したお米です。胚芽の部分か が残っているのが「金芽」となって見えま す。ごはん一粒をじっくり見てみてくだ さい。ピカッと光る金芽が見えますよ☆	20 火	金芽米ごはん					きんめまい			600 kcal	745 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.7 %	14.1 %	
		和風おろし豆腐ハンバーグ	どうふ ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく だいこん			あぶら	ケチャップ しお しょうゆ みりん	21.2 %	19.1 %
		筑前煮	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さやえんどう	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん にぼしだし	2 g	2.3 g	
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	じゃがいも					
レモンは、さわやかなイメージが ありますが、冬に収穫される果物 です。ビタミンCが多く含まれるの で、紫外線が強くなるこれからの 季節に意識してとると肌荒れ、シ ミ予防につながります。	21 水	ミルクパン		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	前沢小 給食なし	789 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.6 %	
		鶏肉のレモンソースがけ	とりにく			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ しお		31.9 %	
		大根サラダ			パプリカ	だいこん きゃべつ きゅうり					3.4 g	
		野菜スープ	ベーコン★		パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ			しろワイン スープストック しお こしょう			
今日の納豆は胆沢でとれた大豆を 使って作られた納豆です。大粒の豆で 豆本来の味や、甘みが感じられる人気 の納豆です。納豆に含まれる納豆菌は 整腸作用があるため免疫力を高めたり、 感染症予防に効果があると言われて います。	22 木	麦ごはん					こめ おぎ			590 kcal	740 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						15.6 %	14.8 %	
		胆沢納豆	なっとう							22.4 %	20.4 %	
		梅かつお和え	かつおぶし		こまつな	きゃべつ もやし	さとう	ごま	しょうゆ うめびしお みりん	1.8 g	2.5 g	
		遺産子汁	どうふ みそ ぶたにく		にんじん	もやし コーン たまねぎ ねぎ こんにゃく にんにく しょうが	じゃがいも	おえんバター	にぼしだし いちみつうがらし			
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「ひりょうす」とも呼ばれてい ます。今日は煮物に使っているので、だ し汁や他の材料のうま味を吸ったおい しいがんもどきになっていますよ。	23 金	麦ごはん					こめ おぎ			698 kcal	873 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.3 %	13.7 %	
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが		ざらめ かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん	32.5 %	30.6 %
		高野豆腐の五目煮	とりにく がんもどき			しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ にぼしだし	1.8 g	2.1 g	
		なめこ汁	どうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				にぼしだし		
給食では、米に麦などの雑穀を入れ て炊いたご飯が出ます。雑穀は精白米 に比べて食物繊維が多く含まれている からです。なんと、米80gと、麦5gに含 まれている食物繊維の量は同じです！	26 月	麦ごはん					こめ おぎ			前沢小 給食なし	745 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							12.9 %	
		豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		29.1 %	
		塩昆布和え		しおこんぶ		きゃべつ きゅうり		いりごま	しょうゆ		1.9 g	
		こまつなのみそ汁	みそ		こまつな	ねぎ たまねぎ	じゃがいも				にぼしだし	
「竹輪」は、魚のすり身を竹などの棒に巻 き付けて焼いて作ったのが始まりです。室 町時代にできた竹輪は、当時「蒲鉾」と呼 ばれていたそうです。その後、平らな板の 上にすり身を盛り上げて作る「板蒲鉾」が 出来たため、区別するために呼び名が変 わりました。私たちが何気なく食べているもの にも歴史がありますね。	27 火	金芽米ごはん					きんめまい			627 kcal	730 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						17.9 %	18.2 %	
		鶏肉のスタミナ焼き	とりにく			しょうが にんにく りんご		ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	26.0 %	25.3 %	
		たけのこのおかか煮	とりにく ちくわ★ かつおぶし		にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	1.8 g	2.2 g	
		かきたま汁	たまご はななると ★		にら	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		かつおだし みりん しょうゆ しお			
じゃがいもは主にエネルギーのもの 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 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。	28 水	むすびパン		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	664 kcal	828 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.6 %	14.7 %	
		ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	あぶら			ケチャップ あかワイン ウスターソース しょうゆ	32.7 %	37.2 %
		ポテトサラダ	ハム★		にんじん	きゅうり さやいんげん	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう	2.8 g	3.7 g	
		コンソメスープ	ベーコン★		こまつな にんじん	きゃべつ たまねぎ				コンソメ しょうゆ しお こしょう		
厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、 豆腐の余分な水分が抜けて栄養素が 濃縮されています。たんばく質のほか、 カルシウムなどのミネラルが豊富な ので成長期のみなさんにはぜひ食べて ほしい食材です。	29 木	ごはん					こめ			591 kcal	720 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						16.0 %	15.4 %	
		赤魚の西京焼き	あかうお みそ					さとう			21.2 %	19.0 %
		切り干し大根の炒め煮	さつまあげ	きざみこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	1.8 g	2.1 g	
		厚揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	ねぎ	じゃがいも			にぼしだし		
みそ汁は日本人が昔から食べてきた 伝統食です。だしを丁寧にとり、野菜や 大豆製品を使ったみそ汁は1杯でたん ばく質や、ビタミンをとることが出来る ため、ごはんで不足する栄養をみそ汁 で補えます。この組み合わせは日本人 の知恵といえますね。	30 金	麦ごはん					こめ おぎ			626 kcal	763 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.5 %	14.1 %	
		鶏肉のチリソースがけ	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら	ケチャップ トウバンジャン ちゅうかスープストック	28.9 %	27.1 %	
		白菜のおひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ みりん	1.7 g	2.4 g	
		じゃがいものみそ汁	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも			にぼしだし		

5月 食育だより

新年度がスタートしてもうすぐ1か月です。学校生活
を順調に送っていますか？楽しい学校生活をお
くるためにも、毎日の規則正しい生活が大切です。
大型連休も始まるので、生活のリズムを崩さないよ
うにして、朝食をしっかりととりましょう。

体調をととのえて
勝利を目指そう！



◆おしらせ◆

前沢中:5/28(水):1.2年給食なし



5月学校給食予定献立表

2025年4月25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 ※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。	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		11441~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	11441~830kcal 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。								