



# 5月 学校給食予定献立表

献立名	日(曜)	主な食品名(6つの基礎食品群)〇印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I74kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質14~22g (20~30%) 塩分2g未満	I74kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質18~28g (20~30%) 塩分2.5g未満
【こどもの日給食】 5月5日は端午の節句で、子どもたちの健やかな成長と幸せを願います。「たけのこ」は、成長が早くまっすぐに育つことから「子どもがスクスク育ちますように」との願いが込められています。「かしわもち」は、もちを粕の葉でくるんであります。粕の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから「家庭が栄えるように」という縁起物です。	1 金	こどもの日給食 ~5月5日は端午の節句~								
【人気の給食メニュー】 なっとうあえは給食の人気メニューです。若手の納豆と、細かく切ったチーズが野菜とよく合います。奥州市内での学校でも人気があるそうです。サクサクのからあげも楽しみにしてくれる人が多いメニューのひとつ。今月は塩味です。連休明けの給食もお楽しみに♪	7 木	ごはんと牛乳	のり	にんじん	しょうが えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	614 kcal 25.5 g 16.1 g 1.9 g	750 kcal 29.8 g 18.1 g 2.2 g
【奥州の郷土料理・はっと】 小麦粉をこねて作る「はっと」は奥州市の郷土料理です。若手県産の小麦粉で作る白と、かぼちゃを練りこんだ黄色の二色のはっとを作ります。明日が体育祭の中学校もあります。はっとは、脳と体を動かすカサリンとなる炭水化物が多いので、力強い「勝負飯」になりますよ。	8 金	ごはんと牛乳	さば みそ			さとう	かたくりこ		643 kcal 26.5 g 18.9 g 1.9 g	816 kcal 33.2 g 22.2 g 2.5 g
【オニポテ】 スープには、「オニオン(たまねぎ)」と「ポテト(じゃがいも)」が入っています。この時期にとれる「新たまねぎ」は、みずみずしく甘味があります。春から初夏に出回る「新じゃが」には、ビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のりんご」とも呼ばれます。	11 月	ごはんと牛乳	ほき	パセリ	にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	マスタード カレーこ しょう	572 kcal 22.5 g 17.3 g 1.7 g	711 kcal 26.8 g 19.7 g 2 g
【干草焼き】 「干草」とは、たくさんの野菜という意味で、真だくさんのたまご焼きのことです。給食では奥州市江刺でとれた新鮮たまごを使っています。たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養素を含んだ栄養満点な食材です。干草焼きのように野菜を入ると栄養を補うことができますね。	12 火	ごはんと牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	653 kcal 28.7 g 18.7 g 2 g	805 kcal 34.6 g 21.3 g 2.4 g
【汗で出ていく栄養】 チーズには「カルシウム」が多く含まれます。骨を作り、丈夫にしてくれます。あさり(クラム)に多い「鉄分」は、貧血を防ぎます。暑くなると、汗と一緒にこれらの栄養素が体の外に出て行ってしまいますので、しっかり食べましょう。	13 水	チーズバーガーと牛乳	ふたにく とりにく	チーズ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん さけ	678 kcal 25.2 g 25.7 g 3.5 g	812 kcal 29.1 g 29.3 g 4.3 g
【勝ちをとり(い)く!】 明日が体育祭の中学校もあります。自分の力を発揮して「勝ちをとり(い)く」ように願いを込めて、とり肉の料理を取り入れました。とり肉はたんぱく質が多く、脂肪が少ないので、運動をする人にもピッタリな食材です。黒酢パワーで疲労回復もできます。	14 木	ごはんと牛乳	とりにく		にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ くるす	665 kcal 29.9 g 17.8 g 1.7 g	843 kcal 36.7 g 21.2 g 2.2 g
【たけのこ】 今が旬のたけのこ。たけのこは、1日に数十センチも伸びるほど成長のスピードが速いので、縁起の良いものとして大切にされています。また、食物せんいが多く、おなかのお掃除に役立ちます。おなかをすっきり整えて、体の中から元気を支えてくれます。	15 金	ごはんと牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ じゃがいも	パンこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	574 kcal 23.8 g 16.4 g 1.9 g	717 kcal 28.9 g 18.7 g 2.2 g

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか?

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休明けは疲れが出てきやすい時期です。今月は体育祭、運動会などの行事もあります。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

### 食事

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に  
食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、  
栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを  
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、  
生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

日中は元気に体を  
動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、  
質のよい睡眠につながったりと、  
いいことがたくさんあります。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは眠っていた脳と体を目覚めさせ、お休みモードから活動モードに切り替えるスイッチのような働きをします。しっかり食べて元気な1日をスタートさせましよう。





