

# 5月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) <b>太字</b> 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		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		1744~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1744~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
5月2日(火)	【端午の節句給食】	ごはん	牛乳				こめ					
	5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」とも呼ばれています。男の子の健やかな成長を願いが込められた行事です。「たけのこ」はすくすくと育つ、「カツオ」は困難に打ち勝つ、「柏もち」は家系が途絶えないようにという願いが込められそれぞれ食べられています。主菜に使われているカツオは赤身の魚で、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。	さばの塩焼き	さば							631 kcal	788 kcal	
	5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」とも呼ばれています。男の子の健やかな成長を願いが込められた行事です。「たけのこ」はすくすくと育つ、「カツオ」は困難に打ち勝つ、「柏もち」は家系が途絶えないようにという願いが込められそれぞれ食べられています。主菜に使われているカツオは赤身の魚で、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。	五目きんぴら	あぶらあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ	16 %	15 %
	5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」とも呼ばれています。男の子の健やかな成長を願いが込められた行事です。「たけのこ」はすくすくと育つ、「カツオ」は困難に打ち勝つ、「柏もち」は家系が途絶えないようにという願いが込められそれぞれ食べられています。主菜に使われているカツオは赤身の魚で、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。	みそ汁	みそ		にんじん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも			26 %	24 %
1月	◎端午の節句給食◎ ~みなさんの健やかな成長を願っています!~	金芽米ごはん	牛乳				きんめまい					
	2月	カツオフライ	カツオ			たまねぎ	しょうが	パンこ	ごむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	2月	たけのこ煮	ミニがんとどき		にんじん	たけのこ	こんにゃく		あぶら	しょうゆ	さとう	
	2月	柏もち(衣川中学校以外)								かしわもち		
8月	ごはん	牛乳					こめ					
	豚肉のトマトソース	ぶたにく				たまねぎ		さとう	あぶら	グチャップ	コンソメ	
	小松菜のいそべあえ		のり		ごまつな	にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	しお	
	みそ汁	とうふ	みそ		にんじん	だいこん	しめじ					
9月	みそラーメン	ぶたにく	かまぼこ	みそ	にら	たけのこ	キャベツ	しょうが	たんぱく	ちゅうかめん	ごまあぶら	
	牛乳										トウバンジャン	
	イカバーグ	たら	いか			たまねぎ		さとう		しょうゆ	しお	
	わかめのサラダ	ささみ	わかめ		にんじん	きゅうり		さとう	ごまあぶら	しょうゆ	しお	
5月15日(月)	【たけのこごはん】	ごはん	牛乳				こめ					
	旬のたけのこを入れたご飯を給食センターで炊きます。もち米も入っており、たけのこの食感と油揚げの風味も加わり美味しいこと間違いなしです!春の食材をお楽しみください。	中華丼の具(ごはんの上のせて食べると中華丼になります)	ぶたにく			にんじん	チンゲンサイ	ほくさい	たけのこ	きくらげ	しょうが	たんぱく
	ごんにゃくサラダ		かいそう					さとう	ごまあぶら	しょうゆ	しお	
	かきたまコーンスープ	たまご			にんじん		コーン	たまねぎ	しいたけ			
11月	ごはん	牛乳					こめ					
	とり肉のスタミナ焼き	とりにく					しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
	ごま和え				ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	しお	
	山菜のみそ汁	あぶらあげ	みそ		にんじん		わらび	ふき	みずたけ	だいこん		
12月	テーブルロールパン		牛乳					パン				
	キャベツメンチカツ	とりにく	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	コーン	キャベツ	パンこ	ごむぎこ	あぶら	
	大根サラダ				にんじん		だいこん	きゅうり	コーン	さとう	あぶら	
	クラムチャウダー	あさり	ベーコン		にんじん	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	あぶら	ベシヤメルワ	
5月17日(水)	★たけのこごはん	あぶらあげ	牛乳			たけのこ		こめ	さとう	あぶら	しお	
	【大谷翔平選手応援給食】	たまご焼き	たまご					さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
	ゆかりあえ				にんじん		キャベツ	きゅうり		しょうゆ		
	けんちん汁	とりにく	ごぼう	とうふ	にんじん	だいこん	ごぼう	しいたけ	こんにゃく	しょうゆ	しお	
16月	金芽米ごはん	牛乳						きんめまい				
	とり肉のごまみそ焼き	とりにく	みそ			しょうが		さとう	ごま	しょうゆ		
	ひじきの炒め煮	あぶらあげ	だいす	ひじき	にんじん		こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	わかたけ汁	なると	わかめ			たけのこ	しいたけ			しょうゆ	しお	
17水	◎大谷翔平選手応援給食◎ ~今年も大谷選手を応援します!~	スナックパン	牛乳					パン				
	ホキのレッドソースがけ	ホキ				ねぎ	しょうが	にんにく	たんぱく	さとう	あぶら	
	Aを見つけてサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	マカロニ	さとう	あぶら	
	豆入りミネストローネ	ベーコン	だいす	きんと	たまねぎ	にんじん	トマト	パセリ			グチャップ	

へ給食実施予定	1	2	8	9	10	11	12	15	16	17
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	×	○	○	×	○
	衣川中	×	×	○	○	○	×	×	×	○

**もうすぐ運動会!!**

# 5月 学校給食予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) <b>太字</b> 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		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		174kcal -650kcal	174kcal -830kcal
※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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。										
5月18日(木)	雑穀ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾ずつ) 山菜の炒め煮 豚汁 冷凍みかん	牛乳					こめ ひえ あわ ほとむぎ きび		672 kcal 17% 26% 2.2g	831 kcal 17% 24% 2.8g
5月19日(金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜ソテー カクテルフルーツ	牛乳					こめ		731 kcal 13% 25% 2.8g	907 kcal 12% 24% 3.3g
5月22日(月)	★豚キムチチャーハン 牛乳 ニラまんじゅう きゅうりとささみのサラダ たまごスープ	牛乳		ピーマン			こめ ごまあぶら	しょうゆ しお 中華スープストック	608 kcal 16% 28% 3.0g	735 kcal 16% 28% 3.7g
5月23日(火)	金芽米ごはん 牛乳 えびカツ すき昆布のペペロンチーノ じゃがいものみそ汁	牛乳					きんめまい		617 kcal 16% 24% 1.7g	789 kcal 16% 22% 2.2g
5月24日(水)	黒糖コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ アスパラガスのサラダ 肉団子スープ	牛乳					パン		647 kcal 14% 31% 3.2g	786 kcal 13% 30% 4.0g
5月25日(木)	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華風サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳		ピーマン			こめ	オイスターソース しょうゆ しお 中華スープストック	580 kcal 19% 23% 1.6g	719 kcal 18% 21% 1.7g
5月26日(金)	ごはん 牛乳 棒餃子 マーボー春雨 中華スープ	牛乳					こめ		674 kcal 12% 22% 1.8g	827 kcal 30% 20% 2.2g
5月29日(月)	ごはん 牛乳 みそ汁 赤魚の南蛮漬け そぼろ煮	牛乳					こめ		646 kcal 15% 24% 2.0g	811 kcal 15% 22% 2.4g
5月30日(火)	金芽米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ナムル	牛乳					きんめまい		687 kcal 15% 30% 2.4g	870 kcal 15% 29% 2.9g
5月31日(水)	ソフトフランスパン 牛乳 洋風スープ とり肉のBBQソース ポテトサラダ	牛乳					パン		635 kcal 15% 30% 3.0g	768 kcal 15% 29% 3.5g

へ給食実施予定		18	19	22	23	24	25	26	29	30	31
	胆沢第一小	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 朝ごはん、しっかり食べていますか？



◎5月分使用食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	ごぼう	青森県	冷凍みかん	和歌山県
もち米	岩手県	チーズ	アメリカ	たまねぎ	北海道	フルーツミックス	タイ、中国
ひえ	花巻市	豚肉	岩手県	にんじん	徳島県、北上市		
あわ	花巻市	鶏肉	岩手県	にら	栃木県		
はとむぎ	花巻市	卵	奥州市・群馬県、日本	キャベツ	愛知県		
麦	花巻市	ベーコン	千葉県、群馬県	きゅうり	群馬県、宮城県		
小麦粉	岩手県	凍り豆腐	アメリカ	チンゲンサイ	奥州市		
米粉	奥州市	生揚げ	奥州市	ピーマン	奥州市		
パン粉	アメリカ	油揚げ	奥州市	だいこん	千葉県		
中華麺	岩手県	豆腐	奥州市	小松菜	徳島県、茨城県、一関市		
ごま	中南米	ミックスビーンズ	北海道	もやし	雫石町		
ふ	国内	みそ	奥州市	豆もやし	雫石町		
米油	国内	さつまあげ	国内	しょうが	国内		
ごま油	南アフリカ	カツオ	国内	にんにく	青森県		
ノンエッグマヨネーズ	日本	赤魚	アメリカ	ぶなしめじ	長野県		
でん粉	北海道	サバ	ノルウェー	白菜	奥州市		
緑豆春雨	中国	ホキ	ニュージーランド他	えのきだけ	宮城県		
じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー、カナダ	ねぎ	奥州市		
柏もち	平泉町	あさり	福岡他	ほうれんそう	奥州市		
		かまぼこ	日本、アメリカ	干しいたけ	九州		
		さつま揚げ	タイ、インドネシア他	きくらげ	花巻		
		すき昆布	三陸	たけのこ水煮	徳島県		
		海草	韓国、宮城、岩手	山菜ミックス	岩手県		
		ひじき	鹿児島県	こんにやく	群馬県		
		のり	日本	友情キムチ	国産		
		わかめ	三陸	冷凍グリーンピース	ハンガリー		
		煮干し	国内	冷凍ホールコーン	北海道		
		かつお厚削り	高知県	冷凍むき枝豆	徳島県		
				美生柑	愛媛県		

◎4月分使用予定食品(産地)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	ごぼう	青森県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
麦	日本			たまねぎ	北海道	冷凍ホールコーン	北海道
春雨	中国	豚肉	岩手県	にんじん	徳島県、北上市	冷凍いんげん	北海道
冷凍白玉	国内	鶏肉	岩手県	にら	栃木県	冷凍むき枝豆	徳島県
すいとん	奥州市	卵	奥州市・群馬県、日本	キャベツ	愛知県	冷凍パプリカ	宮崎県
小麦粉	岩手県	ベーコン、ウインナー	千葉県、群馬県	きゅうり	群馬県、宮城県	デコボン	愛媛県
パン用小麦粉	岩手県	生揚げ	奥州市	チンゲンサイ	奥州市		
マカロニ	カナダ	油揚げ	奥州市	ピーマン	高知県、宮崎県		
桜餅	国内	豆腐	奥州市	だいこん	千葉県		
麩(小麦粉)	アメリカ・カナダ	おから	奥州市	小松菜	徳島県、茨城県、一関市		
ノンエッグマヨネーズ	日本	ミックスビーンズ	アメリカ、メキシコ他	もやし	雫石町		
コーンスターチ	アメリカ	みそ	奥州市	豆もやし	雫石町		
じゃがいも	北海道	さつまあげ	国内	しょうが	国内		
さといも	長崎県	ちくわ	国内	にんにく	青森県		
ごま	中南米	アジ	タイ、ベトナム	ぶなしめじ	長野県		
米油	日本	タラ	アメリカ	白菜	奥州市		
ごま油	南アフリカ	赤魚	アラスカ	えのきだけ	宮城県		
でん粉	北海道	サバ	ノルウェー	ねぎ	奥州市		
バター	北海道	ホキ	ニュージーランド	なばな	奥州市		
生クリーム	北海道	さわら	韓国	なめこ	宮城県宮城県		
		ツナ	中西部太平洋	ほうれんそう	奥州市		
		さつま揚げ	タイ、インドネシア他	干しいたけ	九州		
		すき昆布	三陸	椎茸	奥州市		
		海草	韓国、宮城、岩手	たけのこ水煮	徳島県		
		ひじき	鹿児島県	こんにやく	群馬県		
		のり	日本	友情キムチ	国産		
		わかめ	三陸	つぼづけ	国産		
		煮干し	国内	れんこん水煮	徳島県		
		かつお厚削り	高知県	切り干し大根	岩手県		