

# 5月

# 学校給食予定献立表

胆沢学校給食センター ブログ



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		17歳 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	17歳 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満								
5月2日(木) 【端午の節句給食】 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したものです。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べます。今日のデザートにも「かしわもち」がっています♪	1 水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ										
		ほっけの塩焼き	ほっけ								625 kcal 17.2 % 16.6 % 25.9 % 2.0 g	776 kcal 16.2 % 23.5 % 2.5 g						
		はくさいのおひたし		のり	にんじん	はくさい	もやし	さとう	しょうゆ									
			豚汁	ふたにく	とうふ	みぞ	にんじん	だいこん	ごぼう	こんにゃく	ねぎ	しょうが	じゃがいも	しょうゆ				
	◎端午の節句給食 ~しっかり食べて心の体も大きく育とう~																	
	2 木	たけのこごはん 牛乳			牛乳	にんじん	たけのこ	こんにゃく	しいたけ	こめ								
		からあげ	とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	667 kcal 17.2 % 24.0 % 2.4 g	854 kcal 16.2 % 21.4 % 3.0 g						
		ごまあえ				こまつな	にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ							
		あさりの澄まし汁	あさり	とうふ		にんじん	ほししいたけ	ふ		しょうゆ	しお							
	7 火	かしわもち								かしわもち								
		金芽米ごはん 牛乳			牛乳				きんめまい									
		タコライス風(粉チーズ)	ふたにく	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトピューレ	クチャップ	中濃ソース	しょうゆ	しお	こしょう	632 kcal 15.7 % 17.1 % 27.1 % 2.1 g	781 kcal 14.9 % 24.9 % 2.4 g	
キャベツとコーンのサラダ					ピーマン	にんじん	きゃべつ	コーン	さとう	あぶら	す	しお	こしょう					
8 水	みそ汁	とうふ	みぞ	わかめ	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ										
	テーブルロールパン 牛乳			牛乳				パン										
	カップエッグ	たまご								しお	こしょう	692 kcal 14.2 % 35.4 % 2.4 g	819 kcal 13.3 % 33.6 % 2.9 g					
	かぼちゃサラダ				かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	コーン		ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう						
9 木	白菜とマロニーの鶏団子スープ	とりにく	だんご		にんじん	パセリ	はくさい	ほししいたけ	マロニー		スープストック	しょうゆ	しお	こしょう				
	ごはん 牛乳			牛乳				こめ										
	サバのレモン味噌焼き	サバ	みそ			しょうが	にんにく	レモン	かじゅう	さとう								
	切り干し大根とあさりの炒め煮	あさり	こんにゃく		にんじん	切干大根	えだまめ	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ							
10 金	すまし汁	とりにく	とうふ		こまつな		ほししいたけ	ふ		しょうゆ	しお							
	ごはん 牛乳			牛乳				こめ										
	手作りにらたま	たまご	とりにく		にら	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお	688 kcal 14.7 % 24.9 % 2.1 g	849 kcal 13.9 % 22.6 % 2.5 g				
	ひじきの煮物	あぶら	あげ	だいず	芽ヒジキ	にんじん	さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ	しお						
13 月	大根のみそ汁	だいこん	しる		にんじん	だいこん	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも									
	ごはん 牛乳			牛乳				こめ										
	酢豚	ふたにく			にんじん	ピーマン	たまねぎ	たけのこ	しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	クチャップ	す	中濃ソース	スープストック	627 kcal 14.0 % 23.7 % 1.8 g	776 kcal 13.3 % 21.5 % 2.4 g
	春雨の酢の物	はるさめ	すのもの			増ピーマン	蕪キーマン	赤ピーマン	もやし	きゅうり	はるさめ	さとう	あぶら	す	しょうゆ	しお	こしょう	
14 火	わかめスープ	ベーコン	わかめ			たまねぎ	ほししいたけ			しょうゆ	しお	こしょう						
	☆かみかみ給食☆ ~しっかり噛んで食べることで、あごが鍛えられます!消化吸収もよくなりますよ~																	
	金芽米ごはん 牛乳			牛乳				きんめまい										
	赤魚の竜田揚げ	あかうお	たつたあ			しょうが	にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ								
15 水	山菜の炒め煮	あぶら	あげ		にんじん	ふき	みずらび	たけのこ	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ						
	なめこ汁	みぞ			こまつな	なめこ	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも									
	冷凍みかん						みかん											
	★チキンライス 牛乳	とりにく		牛乳	グリーンピース	たまねぎ	マッシュルーム	コーン	こめ	あぶら	クチャップ	スープストック	しお	こしょう	648 kcal 15.2 % 28.8 % 2.2 g	748 kcal 15.2 % 28.4 % 2.8 g		
16 木	ブレーンオムレツ	たまご																
	アスパラガスのマヨネーズ和え			アスパラガス	にんじん	えだまめ	コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう							
	野菜スープ	ベーコン			にんじん	パセリ	きゃべつ	しめじ	じゃがいも		マニッシュ	ダウンツツ	しょうゆ	しお	こしょう			
	ごはん 牛乳			牛乳				こめ										
17 金	タンドライーチキン	とりにく		ヨーグルト		にんにく	しょうが			クチャップ	カレー	しょうゆ						
	海草サラダ	とりささみ	かいそう			きゃべつ	大根	コーン	さとう	あぶら	す	しお	こしょう					
	ポークカレー	ふたにく			にんじん	グリーンピース	たまねぎ	しょうが	にんにく	じゃがいも	あぶら	ルウ						
	☆大谷翔平選手応援給食☆ ~異国で活躍している大谷選手に続くぞ!!さあみんなも頑張ろう!!!~																	
17 金	背割りコッペパン								パン									
	牛乳			牛乳														
	スラッピー・ジョー	ふたにく	とりにく	ミックスめ	トマト	にんじん	たまねぎ	にんにく	こむぎこ	あぶら	クチャップ	ウスターソース	赤ワイン	しお	652 kcal 16.0 % 33.5 % 2.6 g	899 kcal 19.1 % 21.7 % 2.7 g		
	チョップドサラダ				ブロッコリー	赤ピーマン	蕪キーマン	赤ピーマン	きゅうり	コーン	さとう	あぶら	す	しお	こしょう			
豆乳コーンチャウダー	ベーコン	とうにゅう		にんじん	パセリ	たまねぎ	しめじ	コーン		ルウ	スープ	ストック	しお					
オレンジ						オレンジ												

パンにはさんで、上手に食べましょう!!





## ◎4月分使用食品

※使用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	
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	冷凍むぎ枝豆	タイ	
	パン用小麦粉	岩手県						にんじん		徳島県、青森県、鹿児島県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麩	日本						ごぼう		青森県	冷凍ホールコーン	ベトナム
	マカロニ	カナダ		豚肉	奥州市、岩手県			生しいたけ		奥州市	冷凍平さやいんげん	スペイン
	じゃがいも	北海道		鶏肉	岩手県、日本			干しいたけ		日本		
	里芋	九州		肉団子	宮城県、鹿児島			ねぎ		奥州市	河内晩柑	愛媛県
	カレールウ	日本		ウインナー	千葉県、群馬県他			きゅうり		奥州市		
	すいとん粉	日本、アメリカ他		ベーコン	千葉県、群馬県他			キャベツ		神奈川県、愛知県		
	クレープ	日本		オムレツ	日本			こんにゃく		群馬県		
	みかんゼリー	日本		卵	奥州市、国内			ニラ		栃木県		
	ごま	パラグアイ		豆腐	奥州市			ピーマン		宮城県		
	米油	日本		油あげ、生揚げ	奥州市			たけのこ水煮		タイ		
	ごま油	南アフリカ		大豆	北海道			たまねぎ		北海道		
	ノンエッグマヨネーズ	国内		がんもどき	カナダ他			しょうが		日本		
	でん粉	北海道		高野豆腐	日本			にんにく		日本		
	緑豆春雨	中国		みそ	奥州市			しめじ		長野県		
				小豆	北海道			えのきだけ		奥州市、宮城県		
				豚肉コロッケ	日本			なめこ		宮城県		
		ぎょうざ	日本		えりんぎ	新潟県						
		赤魚	アラスカ		なめたけ	日本						
		いわし	日本		小松菜	茨城県						
		さわら	メキシコ		白菜	茨城県						
		さば	ノルウェー		もやし、豆もやし	雫石町						
		さつま揚げ	タイ、米国		チンゲンサイ	奥州市						
		かまぼこ、なると	ロシア、米国		レンコン	徳島県他						
		すき昆布	岩手県		ほうれんそう	奥州市						
		めかぶ	三陸		みつば	一関志						
		芽ひじき	大分県		こまつな	奥州市						
		わかめ	三陸		かぼちゃ	ニュージーランド						
		すき昆布	岩手県									
		角切り昆布	日本									

## ◎5月分使用予定食品(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	
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	レモン果汁	国産	
	パン用小麦粉	岩手県		豚肉	奥州市、岩手県			にんじん		茨城県、千葉県	切り干し大根	九州
	ナン	アメリカ、カナダ		鶏肉	岩手県			ごぼう		青森県	チンゲンサイ	奥州市
	もち米	奥州市		ベーコン	千葉県、群馬県			アスパラガス		岩手県	レンコン	茨城県
	ワンタン	アメリカ、カナダ		ささみ	国産			干しいたけ		九州	なめこ	宮城県
	パン粉	アメリカ		卵	奥州市、金ヶ崎町			ねぎ		奥州市	冷凍かぼちゃ	青森県
	じゃがいも	奥州市、北海道		豆腐	奥州市			きゅうり		奥州市	冷凍パプリカ	宮城県
	カレールウ	日本		大豆	北海道			キャベツ		愛知県	冷凍枝豆	タイ
				挽き割り納豆	奥州市			こんにゃく		群馬県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
	ごま	中南米		みそ	奥州市			ニラ		栃木県	冷凍ホールコーン	ベトナム
				油あげ	奥州市			ピーマン		奥州市	冷凍さやいんげん	北海道
	米油	日本		生揚げ	奥州市						冷凍みかん	和歌山県
	ごま油	南アフリカ		チーズ	アメリカ、カナダ			たけのこ水煮		岩手県、徳島県	オレンジ	アメリカ
	でん粉	北海道		豆乳	日本			たまねぎ		北海道		
	緑豆春雨	中国		サバ	ノルウェー			しょうが		日本		
				赤魚	アメリカ			にんにく		日本		
				ほっけ	アラスカ			しめじ		長野県		
	ゼリー	日本		かつお	静岡県			えのきだけ		宮城県		
		あさり	中国(国内加工)		小松菜	岩手県						
		花なると	国内		白菜	茨城県						
		ちくわ	アメリカ、ベトナム		ほうれんそう	岩手県						
		ふのり	日本		なめこ	宮城県						
		芽ひじき	大分県		もやし・豆もやし	雫石町						
		わかめ(茎わかめ含み)	三陸		山菜ミックス	岩手県						
		めかぶ	岩手県		マッシュルーム水煮	国内						
					冷凍ブロッコリー	九州						
		煮干し	日本		冷凍トマト	岩手県						
		かつお厚削り	日本									
		のり	国産									