

予定献立表（5月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



水沢小学校のブログに給食の献立などを載せています。
 右のQRコードからどうぞご覧ください。



日にち	お知らせ	こ ん だ て め い	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	I類ギ -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
7 (水)	全校あり	ごはん		こめ		638kcal 27.5g 19.2g 1.9g	みなさんはどのような姿勢で食べていますか？机にひじをついたり、背中を丸めて食べたりすると、見た目が悪いだけでなく、胃が押されて食べ物の消化が悪くなります。背筋を伸ばし姿勢をよくして食べると、自分の体にもよく、周りの人たちも気持ちよく食事ができますね。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鶏肉のカレー焼き	とりにく		にんにく しょうが		
		ほうれん草のごま和え		さとう ごま	にんじん ほうれんそう しめじ もやし		
		にらのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にら にんじん えのきたけ		
8 (木)	かみかみ給食 全校あり	ごはん		こめ		637kcal 22.7g 16.7g 1.7g	ピーマンはビタミンCが多く含まれている野菜です。ビタミンCは病気から体を守り、肌をきれいにする働きがあります。疲れたときはビタミンCをとると元気が出ますよ。また、ピーマンは火を通すと苦みが少なくなるので、苦手な人も一口食べてみてください。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		カミカミたこメンチ	たら たこ あおのり	でんぷん さとう あぶら	キャベツ しょうが		
		きんぴらピーマン	ぶたにく	さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく		
		かきたま汁	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ こまつな		
9 (金)	全校あり	ごはん		こめ		665kcal 22.3g 17.0g 2.0g	今日の麻婆豆腐は、奥州市で作られた木綿豆腐を約40キロ使います。豆腐はカルシウムが多く含まれているので、成長期のみなさんにおすすめの食品です。給食の麻婆豆腐は辛くありません。野菜がたくさん入っているので、栄養バランスがよいですよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり もやし		
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが		
		フルーツ杏にあえ	とうにゅう	さとう	みかん もも パイン		
12 (月)	全校あり	ごはん（エコふりかけ）	にぼし あおのり	こめ さとう ごま		667kcal 22.4g 21.4g 2.3g	きりぼしだいこんは大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、甘みと栄養価が増します。骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分がさらに多く含まれるようになります。どちらも成長期のみなさんに欠かせない栄養素ですね。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		たまご焼き	たまご	さとう でんぷん あぶら			
		切りぼしだいこんの煮物	さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん インゲン		
		鶏肉と野菜のみそ汁	とりにく みそ	ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし ねぎ		
13 (火)	全校あり	金芽米ごはん（自校）		こめ		670kcal 23.7g 21.4g 2.2g	1学期が始まって1ヶ月がたちました。みなさん元気に過ごしていますか？疲れがたまって朝起きられなかったり、体調を崩したりしている人はいませんか？ 1日を元気に過ごすための朝ごはんは、エネルギーを補給するだけでなく、からだや頭をすっきり目覚めさせてくれる働きがありますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		フライドチキン	とりにく	こむぎこ あぶら			
		野菜のオイスターソース炒め	ベーコン	ごまあぶら さとう かたくりこ	たけのこ ピーマン もやし チンゲンサイ しょうが にんにく		
		キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん はくさい にら ねぎ にんにく		
14 (水)	全校あり	山菜きつねうどん	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	にんじん わらび ふき みず たけのこ ねぎ	526kcal 22.3g 15.4g 2.7g (汁を全て飲んだ場合)	山菜のおいしい季節は、春から初夏にかけてです。昔の人は乾燥させたり、塩漬けにしたりして野菜の少ない冬場の保存食としていました。今日のうどんには、わらびやふき、たけのこが入っていますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら			
		和風サラダ	けずりぶし	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー		
15 (木)	全校あり	横割りまるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ	ハンバーグをパンにはさんで食べよう！	599kcal 20.8g 26.1g 2.2g	ハンバーグは18世紀頃に誕生し、ドイツのハンブルグで初めて作られたことから「ハンバーグ」という名前がついたそうです。今日はたまねぎを使ったデミグラスソースをかけました。ハンバーグをパンにはさみ、ハンバーガーにして食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグデミソース	とりにく ぶたにく	でんぷん さとう あぶら			
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ（乳・卵不使用）			
		コンソメスープ	ベーコン				
16 (金)	全校あり	金芽米ごはん（自校）		こめ		665kcal 24.0g 20.4g 1.9g	みなさん、はしを正しく持って食事をしていますか。給食時間は先生や友だちと声をかけ合って、みんなで正しい持ち方ができるようにしましょう。  ★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ ★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。 ★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		豚肉のキムチ炒め	ぶたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ はくさい にら だいこん ねぎ にんにく しょうが		
		ハンバンジーサラダ	とりにく	ごま	にんじん きゅうり もやし		
		ワントンスープ		こむぎこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ		
19 (月)	全校あり	ごはん（自校）		こめ		634kcal 20.7g 17.3g 2.0g	食事の前の手洗いをしっかりしていますか？私たちの手には目に見えない菌がたくさんついています。石けんで丁寧に洗い、清潔なハンカチでふきとりましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		スナックレバー	レバー とりにく	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	えだまめ		
		かりぼり和え	こんぶ	ごま	もやし きゅうり きゃべつ だいこん		
		なめこ汁	とうふ みそ		だいこん にんじん なめこ ねぎ		

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

予定献立表（5月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



日にち	お知らせ	こ ん だ て め い	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	I類 [※] -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ	
20 (火)	全校あり	金芽米ごはん		こめ		661kcal 23.7g 19.5g 1.7g	サバなどの青魚には、DHA と EPA という栄養素が含まれています。どちらも脂質の仲間で、脳や神経を発達させ、記憶力や脳の回転を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかりにくくする働きもあります。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		サバのトマトみそ煮	サバ みそ	さとう でんぷん	トマト			
		肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく インゲン しょうが			
		キャベツのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん キャベツ えのきたけ			
21 (水)	全校あり	麦ごはん		こめ むぎ		674kcal 19.1g 17.1g 2.5g	じゃがいもは、他の国では主食として食べられています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんが熱から守ってくれるので、効率的にビタミンCをとることができます。今日はカレーにじゃがいもが約30kg使いました。よくかんで食べましょう。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		花野菜サラダ		あぶら	にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんにく あかピーマン しょうが			
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが			
		レモンソーダゼリー		さとう	レモンかじゅう りんごかじゅう			
22 (木)	全校あり	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ	ロングウイナーをパンにはさんでたべ	675kcal 25.3g 23.7g 2.7g	今日はロングウイナーをパンにはさんで食べましょう。サラダはアスパラガスが主役です。アスパラガスには体の疲れを回復させる「アスパラギン酸」という栄養素がたくさん含まれています。アスパラガスのサラダも残さず食べてくださいね。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ロングウイナー	ウイナー	さとう				トマト
		アスパラガスのサラダ	ハム	あぶら さとう				にんじん アスパラガス キャベツ トマト
		コーンチャウダー	ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら				たまねぎ にんじん コーン パセリ
23 (金)	運動全校 会応援給食	ごはん		こめ		680kcal 20.6g 18.8g 1.4g	いよいよ明日は運動会ですね。今日は運動会応援献立です。スタミナ納豆はにんにくやしょうがが入っていて、スタミナがつきますよ。汁には紅白のはんぺんが入っています。ちからを発揮できるように、明日は必ず朝ごはんを食べてきてくださいね！	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		チキンカツ	とりにく	こめこパンこ でんぷん あぶら さとう				
		スタミナ納豆	なっとう とりにく	あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが			
		紅白はんぺん汁	はんぺん（やまいも入り）	さとう	だいこん ごぼう ねぎ			
26日（月）は運動会の振替休日です。								
27 (火)	全校あり	金芽米ごはん（自校）		こめ		624kcal 20.0g 16.1g 1.4g	チャプチェは、肉や野菜、春雨を炒め合わせて作る韓国料理です。お祝いの席などに作られる伝統料理です。チャプチェに使う春雨は、韓国ではさつまいもから作られるためのものを使いますが、給食はえんどう豆のデンプンから作った春雨を使いました。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		棒餃子	ぶたにく とりにく	パンこ さとう	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが			
		チャプチェ	ぶたにく	ごまあぶら はるさめ さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ にら にんにく			
		中華スープ	とうふ	ごま	はくさい にんじん もやし ねぎ			
28 (水)	全校あり	ごはん（自校）		こめ		585kcal 24.9g 12.8g 2.3g	わかたけ汁は「わかめ」と「たけのこ」を使った汁物です。わかめもたけのこも春が旬で、食感がやわらかいものとかたいもの、海の食材と山の食材などの組み合わせがよいことからこの料理が生まれたそうです。春の味覚を味わって食べましょう。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		赤魚の西京 焼き	あかうお みそ	さとう				
		大豆とひじきの炒め煮	ひじき だいず さつまあげ	あぶら さとう	にんじん ほししいたけ こんにゃく			
		わかたけ汁	わかめ とうふ		たけのこ にんじん みつば			
29 (木)	全校あり	黒糖コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ くろさとう		619kcal 25.7g 19.5g 2.6g	ABCスープは、アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです。AからZのアルファベットが入っているので、探してみてくださいね。マカロニはパンと同じ小麦粉から作られています。体を動かすエネルギーになるので、スープの野菜と一緒にしっかり食べましょう。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		チリコンカン	とりにく だいず	あぶら	たまねぎ ピーマン にんにく トマト			
		ごぼうサラダ		ごま あぶら	ごぼう にんじん きゅうり			
		ABCスープ	ウイナー	マカロニ	にんじん キャベツ インゲン コーン			
30 (金)	全校あり／ 誕生日給食	青菜ごはん		こめ さとう	ひろしまな	 713kcal 19.6g 20.1g 2.6g	今日は誕生日 給食です。5月生まれのみなさん、おめでとうございます。キャベツは季節に合わせた品種が作られ、一年中食べられている野菜です。春に収穫される春キャベツは、やわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。今日はやわらかい春キャベツを和え物でいただきます。	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		野菜コロッケ		じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ コーン インゲン			
		春キャベツの風味あえ		さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが			
		かみなり汁	とうふ あぶらあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ			
		豆乳パンナコッタ	とうにゅう	さとう	いちご りんご			

◎4月分使用食品 ※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。									
主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	ウインナー	日本	米	奥州市	にんじん	徳島県	ほうれんそう	岩手県、奥州市、栃木県
みそ	奥州市、岩手県	赤魚	アラスカ	片栗粉	日本	キャベツ	千葉県、神奈川県	ピーマン	宮崎県
豆腐	奥州市	さば	ノルウェー	じゃがいも	北海道	きゅうり	宮城県	チンゲン菜	奥州市
油揚げ	奥州市			さといも	九州	だいこん	千葉県	えのきたけ	宮城県
鶏肉	岩手県					ながねぎ	福島県	なめこ	宮城県
豚肉	岩手県					もやし	福島県	しめじ	新潟県
ベーコン	日本					白菜	茨城県	たけのこ水煮	徳島県
乾燥わかめ	三陸					にら	栃木県	干しいたけ	日本
鶏卵	奥州市					三つ葉	宮城県	コーン	北海道
大豆	岩手県					小松菜	宮城県	いよかん	愛媛県
						たまねぎ	北海道		
						ごぼう	茨城県		
※食材は当日納品になっておりますので、青果類・魚介類については市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。									
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。									
※奥州市産以外の放射性物質測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。									
※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。									