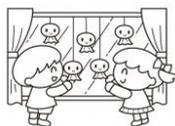


# 予定献立表 (6月)

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等を載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください



日	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもとに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくなる ビタミン・食物繊維の多い食品	1献立 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
2月	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め なめたけ和え せんべい汁	ごめ さとう	たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ もやし なめたけ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	577kcal 24.7g 12.9g 2.3g	今月は食育月間です。給食や家庭での食事をとおして、「食」について改めて考えてみましょう。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食事をしっかり食べることで健康な体が作られ、元気に楽しく学んだり、遊んだりできます。
3月	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 たらねぎ生姜たれかけ 千草和え 五目汁	ごめ さとう	ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほうししいだけ きぬさや	526kcal 25.2g 12.9g 2.1g	千草和えの「千草」は、「いろいろな材料をたくさん取り合わせたもの」という意味です。今日は千草和えには、油揚げ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやしが入っています。油揚げが入ることで味にコクが出ますよ。味わって食べましょう。
6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です！よくかむことのできるメニューや、歯の健康に良い食材が登場します。						
4月	全校あり かみかみ献立①	ごはん 牛乳 いかメンチカレー 厚揚げの炒め煮 たまねぎのみそ汁 レモンゼリー	ごめ さとう	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ にんじん たまねぎ ナタデココ れもんかじゅう	642kcal 21.7g 20.6g 1.9g	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。10日までの給食では、「よく噛んで食べる」献立が登場します。今日のかみかみ食材は「いかとナタデココ」です。よくかむとつばがたくさん出てきますね。つばには、虫歯を防ぐはたらきがあります。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
5月	全校あり かみかみ献立②	米粉コッパン 牛乳 豆乳野菜グラタン かみかみさわかめサラダ クラムチャウダー	ごめ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	601kcal 20.4g 24.8g 3.1g	今日のかみかみ食材は「さわかめ」です。わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海藻の中でも骨や歯を丈夫にするカルシウムやお腹の調子を整える食物せんいが多く含まれていますよ。
6月	全校あり かみかみ献立③	ごはん 牛乳 鶏肉の磯辺から揚げ 納豆和え 根菜汁	ごめ さとう	しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	634kcal 26.8g 22.4g 1.6g	今日のかみかみ食材は「鶏肉と根菜」です。根菜とは、土の中にある根の部分を食べる野菜のことです。今日の汁に入っているにんじん、大根、ごぼうが根菜です。お腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富ですよ。
9月	全校あり かみかみ献立④	ごはん(自校) 牛乳 赤魚のみりん焼き 五目豆 豚汁	ごめ さとう	さとう あぶら さとう にんじん ごぼう こんにゃく ほうししいだけ にんじん だいこん ねぎ	561kcal 28.3g 14.0g 1.8g	今日のかみかみ食材は「大豆」です。力を入れてボールを投げたり、短い距離を走ったりする時に奥歯をかみしめますね。丈夫な歯は、食べる時だけでなく、スポーツをする時にも役立ちます。
10月	全校あり かみかみ献立⑤	金芽米ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう うめのカリカリ和え 大根のみそ汁	ごめ さとう	ごぼう えだまめ にんじん きゅうり キャベツ うめ だいこん えのきたけ ねぎ	641kcal 22.2g 19.9g 1.8g	今日のチキンチキンごぼうには、かみごたえのある「鶏肉とごぼう」が入っています。かみかみ週間最終日です。みなさんよくかむことを意識できましたか？これからもよくかんで、自分の歯を大切にしましょう。
11月	全校あり	ごはん(自校) 牛乳 かつおカツ 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ごめ さとう	たまねぎ しょうが にんじん ほうししいだけ インゲン こまつな にんじん しめじ	614kcal 22.8g 18.9g 1.9g	高野豆腐は、豆腐を凍らせて後に乾燥させてできる保存食品です。水で戻すとスポンジのように水を吸って6倍にもなり、やわらかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっていますよ。
12月	6年生なし	ミルクコッパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き さっぱりレモンコールスロー コンソメスープ	ごめ さとう	にんにく バジル キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん えのきたけ スズキニ たまねぎ	611kcal 30.7g 24.6g 2.0g	今日の主食はパンです。パンは箸やスプーンではなく、手で持ったり、ちぎったりして食べます。梅雨は食中毒がおこりやすい時期です。予防のために食事の前は必ず「手洗い」をしましょう。
13月	6年生なし	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大根の白みそ煮 もずくのすまし汁	ごめ さとう	うめ にんじん だいこん こんにゃく インゲン ほうししいだけ みつば	571kcal 23.3g 17.6g 2.0g	もずくは骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄などのミネラル、お腹の調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。日本で食べられるもずくの多くは沖縄県産です。今日はすまし汁でいただきますよ。

# 予定献立表 (6月)

奥州市立水沢小学校 令和7年度

※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。

日	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る	おもとに熱や力になる	体の調子を整える・病気にかかりにくくする	1食分 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
16 (月)	全校あり	ごはん (自校) 牛乳 アジの五香焼き もやし炒め物 ふのり汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ ふのり	ごめ ごま さとう ごまあぶら にんじん もやし キャベツ ニラ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	547kcal 27.4g 14.3g 1.9g	アジの五香焼きは、ごま・しょうが・にんにく・ながねぎ・とうがらしの5つの調味料で香りができるように味付けをしました。よく噛んで5つの香りを味わってみましょう。
17 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 樺餃子 野菜の中華和え クッパスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さとう ごまあぶら ぶたにく たまご	ごめ パンこ さとう キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ にら にんにく	593kcal 22.7g 16.9g 2.4g	クッパは韓国の料理で、ごはんとスープを混ぜて食べる雑炊のような料理です。「クッ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。今日はごはんをクッパスープに入れ、混ぜて食べましょう。
18 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏肉のみそかつ 和風サラダ 沢煮焼	ぎゅうにゅう とりにく みそ ごむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さとう あぶら ぶたにく	ごめ さとう きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ みつば	688kcal 28.6g 22.7g 2.2g	先月まで鶏や麦ごはんが登場していましたが、気温が高くなると傷みやすいため、6月~9月まではお休みになります。ごはんは食べると活動のエネルギーとなります。特に脳を動かすブドウ糖が多く含まれているので、しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。
19 (木)	全校あり	黒糖コッパン 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ひじきとベーコンのソテー オニオンスープ 冷凍みかん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あおのり ベーコン ひじき ワインナー	ごむぎこ こくとう じやがいも パンこ さとう ごめ あぶら オリーブあぶら さとう にんじん ピーマン きピーマン エリンギ たまねぎ パセリ みかん	609kcal 20.6g 22.9g 2.5g	ピーマンとたまねぎは奥州市産です。地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」と言います。地産地消の良いところは、①新鮮なものが食べられる、②旬のものが食べられる、③環境にやさしいなどがあります。
20 (金)	全校あり	ごはん 牛乳 ほうれん草入りオムレツ 福神漬け和え ひき肉カレー	ぎゅうにゅう たまご さとう ぶたにく だいず さとう じゃがいも あぶら	ごめ さとう ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが	660kcal 21.5g 21.6g 3.6g	ひき肉カレーには、豚肉のひき肉と大豆を加工した大豆のそぼろを使用しました。大豆は「豆のお肉」と呼ばれていて、良質な植物性たんぱく質が多く含まれています。
23 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 サバのカレー焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごめ さとう あぶら ごま にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく にんじん キャベツ えのきたけ	664kcal 25.4g 26.2g 2.1g	さばは給食でもおなじみの魚ですね。おいしいだけでなく、健康な体を作るために優れた食べ物です。魚の油には、血液をサラサラにし、病気を防いでくれる効果もあります。
24 (火)	全校あり	キムタクごはん (自校) 牛乳 白金豚ジャンボシュウマイ ナムル 中華風コーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく さとう ベーコン たまご	ごめ ごまあぶら さとう ごむぎこ でんぷん ごまあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ にら たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう きゅうり もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ	586kcal 24.0g 18.2g 3.3g	今日のシュウマイに入っている白金豚とは、花巻市のブランド豚肉のことです。やわらかい肉質が特徴です。豚は生まれてから6か月ほどで重さが100キログラムを超え、食用として出荷されます。命に感謝していただきましょう。
25 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 胆沢納豆豆太郎 じゃがいものそぼろ煮 ひき肉	ぎゅうにゅう なっとう とりにく あぶらあげ みそ	ごめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ にんじん たまねぎ えだまめ にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	553kcal 21.4g 14.4g 1.8g	じゃがいもは、ビタミンCが多い食べ物です。熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもはビタミンCは、熱を加えてもなくなるのが特徴です。ビタミンCは、日焼けを防いだり、かせなどの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
26 (木)	全校あり	結びパン 牛乳 白身魚カリカリフライ ポークビーンズ むぎむぎスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ブルーホワイティング (タラの一種) ぶたにく だいず ベーコン	ごむぎこ じゃがいも でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも むぎ にんじん たまねぎ インゲン パセリ	683kcal 30.3g 27.9g 2.1g	今日のスープには押し麦が入っています。麦にはお腹の調子を良くする食物せんいや、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く含まれています。プチプチとした食感も楽しいですね。
27 (金)	誕生日給食	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース うまっコリー わかめのみそ汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく けすりふし とうふ みそ わかめ	ごめ でんぷん さとう かたくりこ ごま さとう さとう たまねぎ しょうが トマト ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん えのきたけ ぶどうかじゅう	606kcal 23.6g 17.0g 2.1g	 今日は誕生日給食です。6月生まれのみなさんおめでとうございます！ 今日の主菜のハンバーグは、体をつくるもとになるたんぱく質の他に、ビタミンA も多く含まれています。目の働きを助けたり、鼻やのどの粘膜を強くしたりするので、風邪をひきにくくしてくれますよ。
30 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 いわて純情メンチカツ わかめとツナの酢の物 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ	ごめ パンこ さとう ごむぎこ あぶら さとう ごまあぶら だいこん えのきたけ ねぎ	609kcal 21.8g 21.1g 2.1g	暑くなってきたので、汗をかくことが増えてきましたね。人間のからだは約60~72%が水分です。体の水分が不足すると熱中症になります。喉がかわいたと感じる前に水分をとりましょう。また、食事からも水分をとることができるので、しっかりと食べましょう。