

# 予定献立表 (5月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度



水沢小学校のブログに給食の献立や給食時間の様子を載せています。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・病気にかかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1人給 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
7 (火)	全校あり	塩ラーメン 牛乳 白金豚ジャンボぎょうざ 豆もやしのナムル	ぶたにく なると	<b>こむぎこ</b> ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん なら なかねぎ	723kcal 31.1g 14.2g 2.6g (汁を全て飲んだ場合)	今日のぎょうざには、花巻市のブランド豚「白金豚」が使われています。やわらかな肉質が特徴の豚肉です。また、今日のナムルには大豆もやしが入っています。シャキシャキとした食感を楽しんでください。
8 (水)	かみかみ給食 全校あり	金芽米ごはん (自校) 牛乳 カミカミタコメンチカツ きんぴらピーマン かき玉汁	ぎゅうにゅう たら たこ あおさ ぶたにく <b>とうふ たまご</b>	<b>こめ</b> かたくりこ さとう こむぎこ あぶら あぶら さとう ごま かたくりこ	キャベツ ベにしょうが にんじん ごぼう <b>ピーマン</b> こんにやく にんじん えのきたけ こまつな	637kcal 22.7g 16.7g 1.7g	今日はかみかみ献立です。メンチカツにはタコが入っていて、かみこたえがあります。きんぴらピーマンにはかみこたえのあるごぼうや豚肉が入っています。また、メンチカツのように、食材を揚げるとかみこたえがアップしますよ。今日はいつもよりひとくち5回、多くかむことを意識して食べましょう。
9 (木)	全校あり	麦ごはん 牛乳 春雨サラダ フルーツ杏仁 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 春雨 にゅう ぶたにく <b>とうふ みそ</b>	<b>こめ</b> むぎ ごまあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら さとう かたくりこ	はるさめ にんじん きゅうり もやし みかん もも パイン にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ なら	659kcal 22.4g 16.5g 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。
10 (金)	全校あり	テーブルロールパン 牛乳 チーズささみフライ フロッコリーのガーリックソテー ABCスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー ベーコン	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ あぶら オリーブあぶら マカロニ	トマト にんにく フロッコリー カリフラワー エリンギ コーン にんじん たまねぎ キャベツ	666kcal 26.0g 22.9g 2.5g	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。
13 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう イワシ ぶたにく <b>なまあげ みそ</b>	<b>こめ</b> さとう あぶら じゃがいも さとう	しょうが しょうが にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや にんじん キャベツ えのきたけ	669kcal 24.2g 19.9g 2.1g	今日はいわしの生姜煮です。いわしは水揚げ後、すぐに鮮度が落ちて死んでしまうため「弱し」という言葉が転じたといわれています。しかし、いわしは骨や歯を作るカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。私たちの体を強くしてくれるすごい魚ですね。
14 (火)	全校あり	カラフルピラフ (自校) 牛乳 ごぼうサラダ ラビオリスープ 元気ヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう ごぼう ぶたにく ヨーグルト	<b>こめ</b> オリーブあぶら	しめじ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ トマト パセリ	647kcal 18.8g 18.2g 2.1g	今日のスープには、ラビオリというパスタが入っています。ラビオリとは、小麦粉を練って薄くのばした生地の中に、ひき肉やみじん切りした野菜を入れて包んだパスタです。カラフルピラフは給食室で炊きました。にんじん、コーン、グリーンピースなど彩り豊かな野菜が入っていますよ。
15 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 大豆とひじきの炒め煮 わかたけ汁	ぎゅうにゅう あかうお <b>みそ</b> ひじき だいす さつまあげ わかめ <b>とうふ</b>	<b>こめ</b> さとう あぶら さとう	にんじん ほししいたけ こんにやく たけのこ にんじん みつば	605kcal 25.4g 12.9g 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。
16 (木)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のごま和え なら玉みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ほうれん草 <b>とうふ たまご みそ</b>	<b>こめ</b> さとう ごま	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 しめじ もやし にんじん えのきたけ なら	644kcal 28.1g 19.0g 2.0g	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、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が押しやら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。
17 (金)	全校あり	麦ごはん (自校) 牛乳 ポークシュウマイ (2こ) ピビンバ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく たまご ベーコン	<b>こめ</b> むぎ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ グリーンピース にんじん もやし ほうれん草 はるさめ にんじん チンゲンさい なら ほししいたけ	666kcal 22.6g 21.7g 2.0g	ピビンバは韓国料理のひとつで、本来はピビンパブといいますが、ピビンバといわれることが多いです。ピビンバは韓国語で「混ぜる」、パブは「ごはん」を意味する言葉です。本場韓国のように、今日はごはん野菜たっぷりの具材を混ぜながら食べましょう。

※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6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 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	1食あたり650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
20(月)	全校あり	ごはん(エコ煮干しふりかけ) 牛乳 玉子焼き 切りほしだいこんの煮物 鶏肉と野菜のみそ汁	にぼし あおのり ぎゅうにゅう たまご さつまあげ とりにく みそ	こめ さとう ごま さとう あぶら あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん インゲン にんじん キャベツ もやし ながねぎ	668kcal 22.5g 21.4g 2.4g	切りほ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。
21(火)	全校あり	ごはん 牛乳 凍り豆腐と大豆のごまがらめ わかめとツナのお酢の物 ひきな汁	ぎゅうにゅう こうやとうふ だいす わかめ ツナ あぶらあげ	こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ みつば	667kcal 22.5g 21.5g 2.0g	凍り豆腐は自然の寒気で豆腐を凍らせてから乾燥して作られる日本の伝統的な食品です。血液を作る鉄分や骨を強くするカルシウムなどを多く含んでいます。今日は凍り豆腐と大豆、さつまいもを揚げて、甘辛いごまだれで絡めました。
22(水)	全校あり	麦ごはん(自校) 牛乳 花野菜サラダ ポークカレー ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん オレンジ	664kcal 19.3g 17.1g 2.5g	宮崎県特産の日向夏は、ニューサマーオレンジとも呼ばれています。酸味が強く、さっぱりとしたさわやかな味です。外側の皮をむくと白いふわふわした皮がありますが、これを果肉と一緒に食べるのが正しい食べ方だそうですよ。
23(木)	全校あり	横割り丸コッペパン 牛乳 ハンバーグデミソース ポテトサラダ コンソメスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン	こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも オリブあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ トマト きゅうり にんじん コーン キャベツ にんじん えのきたけ	594kcal 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。
24(金)	運動全校 会応援 給食	ごはん 牛乳 鶏肉の磯辺揚げ スタミナ納豆 紅白はんぺん汁	ぎゅうにゅう とりにく あおのり なっとう とりにく さめ たら)	こめ かたくりこ あぶら あぶら かたくりこ さとう やまいも	しょうが にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	680kcal 28.2g 21.2g 1.3g	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、スタミナがつかますよ。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！
27日(月)は運動会の振替休日です。							
28(火)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 わかさぎフリッター(2こ) チンジャオロースー キムチ汁	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ あおさ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん ほうさい だいこん しょうが にんにく にら ながねぎ	639kcal 23.5g 18.2g 2.0g	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。
29(水)	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ゆかり和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ にんじん ながねぎ	591kcal 23.8g 12.8g 2.3g	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。今日は新じゃがいもが主役のみそ汁です。味わって食べましょう。
30(木)	全校あり	青菜ごはん(自校) 牛乳 野菜コロッケ 春キャベツ風味和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう ごまあぶら ぶたにく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう あぶら さとう ごまあぶら	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん たまねぎ コーン インゲン キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ みつば	635kcal 18.3g 15.6g 2.3g	沢煮椀の「沢」には「たくさんの」という意味があります。千切りにした、たくさんの野菜や豚肉などの食材を使って作った汁物です。今日のだしは、いつものみそ汁で使うにぼしではなく、かつお節でとりました。だしの味も味わってみましょう。
31(金)	全校あり 誕生日給食	ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターソース焼き 干草和え なめこ豆腐のみそ汁 ミニレモンゼリー ミニ豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	こめ さとう ごまあぶら さとう ごま さとう さとう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん なめこ ながねぎ レモン	672kcal 27.1g 18.7g 2.0g	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。今日のみそ汁には、なめこが入っています。なめこのヌルヌルはオクラやしいもと同じ成分です。この成分は、胃やどの粘膜を丈夫にする働きがあります。きのこは苦手でも、なめこのみそ汁は好きという人もいますね。なめこは体にもよいので、しっかり食べましょう。