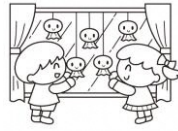


予定献立表 (6月)

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なる ビタミン・食物繊維の多い食品	17歳前-650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
3月	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 三色そばろ ほうれん草ともやしとの和え物 わかめ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ とうふ みぞ	こめ あぶら さとう さとう ごま じゃがいも	えだまめ しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ながねぎ	654kcal 25.9g 19.5g 2.6g	三色そばろは、鶏肉と卵、枝豆が入った三色のそばろです。ごはんにのせてそばろ丼にするとおいしいですよ。金芽米ごはんは、普通のごはんに比べて栄養価が高いのにエネルギーが低く、さらにおいしいという特徴があります。
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	わかめごはん(委託) 牛乳 焼きししゃも(2尾) 切干大根のベーコン煮 せんべい汁	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう せんべい	きりほしだいこん にんじん こんにゃく インゲン にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	549kcal 23.3g 15.7g 1.9g	今日のかみかみ食材は、シヤモと切干大根です。食べ物をよくかんで食べると、脳が「おなかがいっぱい」と感じやすくなるので、食べすぎを防ぎます。また、よくかむことで食べ物のうま味や甘みなどを感じることがができます。
5月	全校あり かみかみ献立②	ごはん(委託) 牛乳 チキンチキンごぼう ゆかり和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みぞ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ごぼう えだまめ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ だいこん えのきたけ ながねぎ	668kcal 22.6g 19.8g 1.9g	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。よくかむと唾液(つば)がたくさん出てきます。唾液には、虫歯を防ぐ働きがあります。早食いをせず、ゆっくりかんで食べましょう。
6月	全校あり かみかみ献立③	麦ごはん(自校) 牛乳 かりぼり和え 麻婆豆腐 ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ みぞ ヨーグルト	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ しろ	675kcal 24.5g 17.5g 2.6g	豆腐やヨーグルトには、丈夫な歯を作るために必要な栄養素カルシウムが多く含まれています。カルシウムはきのこなどに多く含まれるビタミンDと一緒に食べると、体により多く取り入れることができますよ。
7月	全校あり かみかみ献立④	米粉コッパパン 牛乳 チキンのハーブ焼き ごぼうサラダ コーンチャウダー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめこ あぶら じゃがいも	にんにく バジル ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	685kcal 29.3g 26.6g 3.0g	今日のかみかみ食材は「ごぼう」です。ごぼうには食物せんいが多く入っているので、おなかの調子をとのえ、便秘予防に効果があります。また、シャキシャキとかみごたえがあるので、よくかむことにつながります。
10月	全校あり かみかみ献立⑤	ごはん(委託) 牛乳 赤魚のみりん醤油焼き 五目豆 豚汁	ぎゅうにゅう あかうお だいず ちくわ ぶたにく とうふ みぞ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ	603kcal 27.1g 13.6g 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。
11月	全校あり	金芽米ごはん(自校) 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 ぶたにく たまご	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ しろ しょうが にんじん チンゲンサイ もやし にんにく にんじん ながねぎ しろ	645kcal 22.6g 16.8g 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。
12月	全校あり	ごはん(委託) 牛乳 はんぺんフライ もやしの炒め物 にら玉みそ汁	ぎゅうにゅう いわし たまご あおさ にゅう ぶたにく とうふ みぞ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが もやし たけのこ ビーマン にんにく にんじん えのきたけ にら	685kcal 26.9g 21.2g 2.2g	はんぺんは、魚のすり身にやまいもや卵などを加えて作られた練り製品です。おでんや煮物などに入っていることが多いですね。今日はいわしが練り込まれた黒はんぺんを揚げ、はんぺんフライにしました。
13月	6年生なし	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひまあげ みぞ ベーコン	こめ あぶら さとう さとう ごまあぶら	キャベツ あかビーマン ビーマン にんじん きゅうり もやし はるさめ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	611kcal 20.5g 14.5g 2.0g	ホイコーローは、中国の家庭料理のひとつです。ホイコーとは「一度調理した料理を、もう一度鍋に戻して調理する」という意味です。今日のホイコーローには、奥州市産のビーマンが入っていますよ。
14月	6年生なし	きなこ揚げパン 牛乳 ひじきとベーコンのソテー コンソメスープ 冷凍みかん	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ウインナー	こむぎこ あぶら さとう オリーブあぶら さとう	にんじん ビーマン きビーマン エリンギ にんじん えのきたけ キャベツ コーン みかん	642kcal 20.1g 22.4g 1.9g	揚げパンは戦後の貧しい時期に少しでもエネルギーをとろうと、パンを油で揚げて砂糖をまぶしたのが始まりです。現代は油のとりすぎに気を付けているので、給食では1年に数回のお楽しみで登場します。

予定献立表 (6月)

奥州市立水沢小学校 令和6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 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・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食約650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
17 (月)	5年生 なし	金芽米ごはん(自校) 牛乳 いわしの梅煮 大根の白味噌煮 もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ	うめ さとう えのきたけ みつば	637kcal 25.3g 18.0g 2.2g	もずくは骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分などのミネラル、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。
18 (火)	5年生 なし	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ヤンニョムチキン なめだけ和え ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく のり	かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく トマト にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ	654kcal 22.8g 17.5g 1.8g	今日の副菜のヤンニョムチキンはどこの国の料理でしょうか。…正解は「韓国」です。鶏肉にコチジャン、にんにく、砂糖などを使い甘辛く味付けをした鶏肉の料理です。甘辛いたれてごはんがすすみますよ。
19 (水)	全校 あり	ごはん(委託) 牛乳 サバの味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ こんぶ とさか ぶのり	さとう マヨネーズ(調味料不使用)	パセリ にんじん きゅうり もやし	715kcal 23.3g 27.3g 2.7g	けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺で作られたのが始まりといわれています。名前の由来も「建長汁」がなまって「けんちん汁」となったようです。お坊さんが食べる精進料理のため、肉や魚が入っていません。
20 (木)	全校 あり	麦ごはん(委託) 牛乳 ブロッコリーサラダ ポークカレー さくらんぼゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	さとう あぶら あぶら じゃがいも	にんじん ブロッコリー コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかん もも パイナップル さくらんぼかじゅう	695kcal 21.6g 16.1g 2.6g	今日は麦ごはんです。ごはんに混ぜる麦には、食物せんいという成分が多く入っています。食物せんいはお腹の中を掃除する働きがあります。麦ごはんには、この食物せんいがいつものごはんの3倍も入っています。
21 (金)	全校 あり	横割り丸コッパン 牛乳 ハンバーグマトソース マカロニサラダ オニオンスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ	703kcal 26.6g 25.9g 2.7g	今日はパンにハンバーグを挟み、ハンバーガーにして食べましょう。ハンバーガーは1904年にアメリカで開かれた万国博覧会で、丸いパンにハンバーグをはさんで売り出されたのが始まりといわれています。
24 (月)	全校 あり	ごはん(委託) 牛乳 いわて純情メンチカツ 納豆和え 根菜汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう チーズ	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん はくさい もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ こんにゃく	711kcal 21.0g 26.4g 1.8g	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。根菜は食物せんいが豊富で、おなかのお掃除をしてくれます。かみごたえもあるので、よくかむことができますよ。
25 (火)	全校 あり	キムタクごはん(自校) 牛乳 白金豚ジャンボシウマイ 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	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ ほししいだけ コーン ながねぎ	618kcal 21.7g 17.9g 3.3g	今日の餃子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。
26 (水)	全校 あり	ごはん(委託) 牛乳 胆沢納豆豆太郎 じゃがいものそぼろ煮 ひきな汁	ぎゅうにゅう なっとう とりにく	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん だいこん こんにゃく ほししいだけ ながねぎ	603kcal 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、じゃがいものビタミンCは、熱を加えてもくならないのが特徴です。ビタミンCは、日焼けを防いだり、かぜなどの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
27 (木)	全校 あり	ソフト麺 牛乳 きびなごフライ(2尾) コーンサラダ ミートソース	ぎゅうにゅう きびなご	さとう じゃがいも かたくりこ こめ あぶら	しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト	576kcal 22.0g 21.2g 2.4g	今日の主菜は、きびなごフライです。頭からしっぽまで、丸ごと食べることができるので、鉄分やカルシウムの栄養をとることができます。成長期のみなさんに、欠かすことのできない大切な栄養がたくさんつまっているのでしっかり食べましょう。
28 (金)	全 校 あ り 誕 生 日 給 食	ごはん(委託) 牛乳 鶏肉のレモン風味 チンゲン菜のおかか和え なめこのみそ汁 冷凍パイナップル 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	かたくりこ あぶら さとう	れもんかじゅう にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん なめこ ながねぎ パイナップル もも	672kcal 27.2g 16.0g 2.5g	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！今日の主菜の鶏肉は、体をつくるもの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。今日は揚げた鶏肉を、レモン果汁が入ったたれと絡めました。

