

5月学校給食予定献立表

2026年5月発行 奥州市立水沢小学校

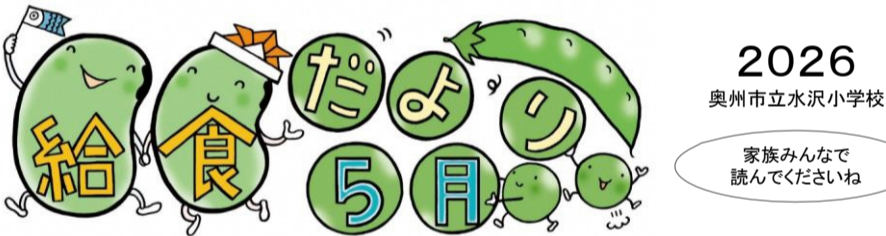
日にち	おもちに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもちに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	主な調味料	エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ	
〈こどもの日給食〉 5月5日は端午の節句							
1 (金)	たけのごはん(自校) 牛乳 サワラの竜田揚げ 納豆和え もずくのすまし汁 かしわもち	あぶらあげ ぎゅうにゅう サワラ なっとう チーズ もずく とうふ あすき	こめ かたくりこ あぶら かたくりこ あぶら こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう えのきたけ みつば	みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 めんつゆ しょうゆ 塩	643kcal 27.4g 16.3g 1.9g 	5月5日の「こどもの日」にちなんで、今日はひと足先に「こどもの日給食」です。こどもの日には、かしわもちを食べる風習があります。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起のよいものとして広まりました。たけのこには、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。
4日(月)~6日(水)はお休みです。							
7 (木)	中華麺 牛乳 白金豚ジャンボぎょうざ うまっコリー 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ぶたにく みそ	こむぎこ あぶら さとう ごま さとう あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが ブロッコリー きゃべつ にんじん にんじん たまねぎ もやし にら ながねぎ コーン にんにく しょうが	みりん 酒 しょうゆ 塩 オイスターソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 中華スープストック	761kcal 32.7g 14.7g 3.1g (汁を全て飲んだ場合)	みそラーメンは日本生まれのラーメンで、北海道札幌市をはじめ、日本各地に様々なご当地みそラーメンがあります。給食のみそラーメンは、赤みそと白みそをブレンドした特製ラーメンです。肉だけでなく、野菜が8種類も入っていて、栄養バランスがよくなるように作っていますよ。
〈かみかみ給食〉 一口20回かみましょう							
8 (金)	ごはん 牛乳 スナックレバー ゆかり和え なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま えだまめ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ にんじん なめこ ながねぎ	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ にんじん なめこ ながねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	656kcal 22.7g 19.2g 1.9g 	今日は「かみかみ給食」です。よくかむことで「歯やあごが丈夫になる」「食べ物を消化しやすくなる」「脳のはたらきがよくなる」などのよいことがあります。スナックレバーのように、食材を油で揚げることで、かみごたえのある料理にすることができ、かむ回数がアップします。
11 (月)	キムタクごはん(自校) 牛乳 きびなごフライ(2こ) チャプチェ チンゲン菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ベーコン	こめ ごまあぶら さとう さとう じゃがいも かたくりこ こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま	ながねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが にら しょうが にんにく にんじん たけのこ にら にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンさい	しょうゆ 塩 コチジャン 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 鶏ガラスープ しょうゆ しょうゆ	653kcal 20.6g 23.8g 3.1g 	「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを豚肉などと一緒に炒めてごはんに入れていただきます。漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから長野県塩尻市の学校給食で生まれたメニューです。高学年のキムタクごはんは、低学年より少し辛く味付けしていますよ。
12 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ なめたけ和え 大根と生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ なまあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら えのき にんじん ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ	しょうが しょうが えのき にんじん ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ	623kcal 23.8g 17.4g 2.2g	「なめたけ」とは、えのきたけをしょうゆやみりんなどで甘辛く煮詰めた料理です。えのきたけに火を通すとぬめりが出ることから「なめたけ」とよばれています。今日は和え物に入っています。鶏肉のから揚げもよくかんで食べましょう。
13 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 肉じゃが わかたけ汁	ぎゅうにゅう あかうお さいきょうみそ ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも さとう たけのこ にんじん みつば	しょうが にんじん こんにゃく たまねぎ きぬさや たけのこ にんじん みつば	みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	591kcal 24.9g 12.2g 2.1g	「西京焼き」とは、京都府の伝統的な白みその「西京みそ」にみりんや酒を加え、肉や魚を漬けて焼いた料理のことをいいます。また、わかたけ汁は、わかめの「わか」とたけのこの「たけ」のことです。どちらも春が旬の食べ物です。味わって食べましょう。
14 (木)	米粉コッペパン(いちごジャム) 牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ラビオリスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン ベーコン ぶたにく	こむぎこ こめ さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	いちご たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	塩 グチャップ 塩 しょうゆ ソース マイソ コールスロー ドレッシング コンソメ 塩 しょうゆ	640kcal 23.2g 20.7g 2.8g	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。今日は米粉コッペパンにジャムをぬり、きれいな手で少しずつぎって食べましょう。
15 (金)	ごはん 牛乳 花野菜サラダ フルーツヨーグルト ハヤシライス	ぎゅうにゅう あかうお さいきょうみそ ヨーグルト ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー コーン パイン みかん もも にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	イタリアン ドレッシング ハヤシルー チミグラスソース	689kcal 20.3g 17.7g 1.9g	「ハヤシライス」は、明治時代に横浜市のレストランでつくられ、大正時代にはカレーライスとともに全国に広まりました。牛肉をバターで炒め、野菜と一緒に煮込んだハッシュド・ビーフという料理がハヤシライスのもとになったといわれています。今日は豚肉を使って作りました。
18 (月)	金芽米ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き スタミナ納豆 ひきなみそ汁	ぎゅうにゅう ホッケ なっとう とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ みつば	塩 めんつゆ	617kcal 27.7g 16.9g 1.8g	みなさん毎日の運動会練習で疲れていませんか？スタミナ納豆は、にんにくとしょうがで炒めた鶏肉を納豆や野菜と和えた料理です。スタミナ納豆は、納豆が苦手な人にもおいしく食べてほしいと鳥取県の学校給食から生まれました。モリモリ食べて、スタミナをつけてくださいね！
19 (火)	金芽米ごはん 牛乳 手作りシュウマイ ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ わかめ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま にんじん えのき ながねぎ	たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう にんじん えのき ながねぎ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 鶏ガラスープ しょうゆ しょうゆ	639kcal 26.0g 19.5g 2.2g	今日は給食室で手作りしたシュウマイです。給食を作る時間は限られているため、鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうがなどが入った肉だねに、シュウマイの皮をのせました。包まなくてよいので、家庭でも簡単に作れますよ。今日は約630個を調理員さんが心を込めて作りました。
20 (水)	横割り丸コッペパン 牛乳(ミルクココア) ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト 卵のふわふわスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー たまご	こむぎこ さとう さとう じゃがいも あぶら かたくりこ さとう あぶら じゃがいも パンこ	丸コッペパンにハンバーグをはさんでたべよう！ たまねぎ たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 ココア 塩 塩 ケチャップ ソース ウイン コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	551kcal 22.7g 19.2g 2.1g	「ジャーマンポテト」は、ゆでたり、蒸したりしたじゃがいもと、ベーコン、玉ねぎなどを炒め合わせて作ります。ジャーマンは「ドイツ風」という意味で、ドイツではじゃがいもやベーコンがよく食べられていることから、この名前がついたといわれています。
21 (木)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくサラダ チキンカレー バナナ	ぎゅうにゅう こんにゃく とりにく あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ もやし こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ にんじん バナナ	和風ドレッシング カレーウ ソース	712kcal 19.0g 16.0g 2.8g	こんにゃくは、胃腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれていて、便秘を予防してくれます。また血管をつまらせる原因のコレステロールを体の外に出す働きもあります。そのため、こんにゃくは「体の砂払い」「胃腸のほうき」と呼ばれます。今日はサラダに入っています。

5月学校給食予定献立表

2026年5月発行 奥州市立水沢小学校

日にち	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	おもな調味料	エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
〈運動会がんばろう給食〉 23日はいよいよ運動会!							
22 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のたれ「カツ!」 野菜のごま和え 紅白はんぺん汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりこ はんぺん(たら) わかめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう ごま さとう	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ごぼう ながねぎ アセロラ レモン	しょうゆ しょうゆ 塩	765kcal 24.7g 17.9g 2.2g	明日はいよいよ運動会本番ですね。給食では、みんなの「カツ」にかけて「鶏肉のたれカツ」を作りました。すまし汁には赤組と白組をイメージしたはんぺんが入っています。みなさんが、毎日練習した成果が発揮できるように、給食をしっかり食べて、赤組も白組もどちらもがんばってください!
25日(月)は運動会の振替休日です。							
26 (火)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ 豆もやしナムル クッパスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんにく にんにく にんじん ながねぎ にら	クチャップ コチジャン しょうゆ 酢 酒 コチジャン しょうゆ しょうゆ 中華スープストック	677kcal 27.7g 19.0g 2.1g	「ヤンニョム」とは韓国料理で使われる合わせ調味料のことです。コチュジャンという韓国のみそを使い、甘辛い味付けにしています。今日は角切りにした魚(たら)を揚げて、ヤンニョムと絡めました。食べやすい味付けなので、魚が苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。
27 (水)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 いわて純情メンチカツ 五目きんぴら わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン こんにやく にんじん ながねぎ	ソース 塩 みりん 酒 唐辛子 しょうゆ	745kcal 21.2g 27.3g 2.2g	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。背筋を伸ばして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。
28 (木)	クロワッサン 牛乳 手作りトマトミートグラタン ひじきサラダ コンソメスープ 静岡県産お茶プリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ベーコン とうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン マカロニ あぶら ごま さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ えのき キャベツ パセリ おちゃ	塩 クチャップ 塩 ソース こしょう じょうゆ マヨネーズ 醤油 唐辛子 コンソメ こしょう	672kcal 23.8g 30.4g 2.6g	今日は給食室で手作りのトマトミートグラタンです。「グラタン」はフランスで生まれた料理で、「こげ目をつける」という意味のフランス語です。また、今日は静岡県産のお茶プリンがつきます。お茶は5月頃に収穫され、今が旬の食材です。お茶の名産地である静岡県掛川市は、奥州市と姉妹都市でもあります。
29 (金)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 豚肉のしょうが炒め 千草和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら さといも	たまねぎ 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 こんにやく しいたけ ながねぎ	しょうゆ しょうゆ	628kcal 23.8g 18.0g 2.1g	千草和えの「千草」は、「いろいろな食材をたくさん取り合わせたもの」という意味です。今日の千草和えには、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がとろけますよ。味わって食べましょう。

※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。



新年度から1か月が経ち、各学年の給食準備もスムーズになってきました。季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩しやすくなります。また、23日には運動会があります。練習での疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて元気に登校しましょう。

今月の目標 食事のマナーを守って食べよう

なぜ食事のマナーを守るの? ~
みなさんが大人になると、年が離れた人や違う国のの人など、さまざまな人と食事をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、周りの人と気持ちよく食事をする事ができます。マナーを知らないと、恥ずかしい思いや、周りの人にいやな思いをさせることもあるので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。
給食の場合は...

このように置きます。

はしの持ち方

★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。

こんな持ち方になっていませんか?

よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす
机とおなかの間はこぶし1個分
いすに深く腰かける
あしは床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」
生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。
心を込めて言ひましょう。

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

- 口に食べ物が入ったままおしゃべりする
- がちがちと食器の音を立てる
- ひじをついて食べる
- 食事中にふざけたり話をする

おまけ 給食の時間をのぞいてみよう!

石けんでしっかり手を洗います。
給食当番はあいさつをして、給食を受け取ります。
静かにならんで配膳しています。
心を入れてあいさつをします。「いただきます!」
後片付けも丁寧をしています。

水沢小学校給食ブログ更新中!
給食写真を掲載しています。
どうぞご覧ください。

QRコードを読み取ってアクセスしてください。