

6月学校給食予定献立表



11日(木)、15日(金) 1・2・3・4・5年生 弁当日
18日(木)、19日(金) 1・2・3・4・6年生 弁当日

2026年6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 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
1(月)	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 筑前煮 チンゲン菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ あぶら さといも さとう	だけのこ にんじん こんにゃく いんげん しんじょう にんじん だいこん えのきたけ チンゲンさい	酢 醤油 塩 みりん 酒 醤油	662kcal 21.6g 21.6g 2.0g	チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、シャキシャキと歯ごたえがよく、アクが少ないので、炒めものやスープなどいろいろな料理に使えます。また、かぜを予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。今日はみそ汁に入っていますよ。
2(火)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ 麻婆豆腐 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ヨーグルト	こめ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ いら だけのこ	醤油 酢 醤油 豆腐 酒 豆板醤 鶏ガラスープ	699kcal 25.7g 19.5g 2.2g	ヨーグルトは、乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させて作ります。ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、お腹の中にある間、悪い菌が増えるのを抑えてくれたり、お腹の中の環境を整えてくれたりします。給食では、ごはんやおかずで足りない栄養を補うためにデザートをつけています。
3(水)	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) 海藻サラダ カレーけんちん汁	ぎゅうにゅう アジ わかめ のり こんぶ なまあげ	こめ こむぎこ ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	塩 こしょう ソース 青じそ ドレッシング コンソメ 塩 醤油 塩 カレー粉	633kcal 21.8g 18.0g 2.4g	けんちん汁は、大根・にんじん・ごぼうなどの根菜とこんにゃく、豆腐などを入れたすまし汁です。今では家庭料理のひとつになっていますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺の精進料理が発祥という説があります。お寺の名前から「建長汁」と呼ばれていたのが、「けんちん汁」になったといわれます。今日はカレー味にしました。

〈6月4日~10日は「歯と口の健康週間」〉

4(木)	テーブルロールパン 牛乳 ハンバーグデミソース ごぼうサラダ 押し麦入りミネストローネ 型抜きチーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン チーズ	こむぎこ さとう マーガリン かたくりこ オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら おしむぎ	たまねぎ セロリ ごぼう にんじん きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	塩 塩 デミソース 卵白 ソース クチャップ ごま ドレッシング スープストック コンソメ 塩 こしょう クチャップ	621kcal 22.8g 25.5g 3.2g	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、生きる上で大切な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食べた後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。歯と口の健康週間中は、給食によくかんで食べる食材を取り入れています。
5(金)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 小松菜のごま和え 麩とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう ごま じゃがいも ぶ	ごぼう えだまめ にんじん こまつな はくさい もやし にんじん	みりん 酒 醤油 醤油	668kcal 22.6g 19.1g 2.2g	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。ごぼうは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。よくかむとつばがたくさん出てきます。つばには、むし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。
8(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げがらめ かりぼり和え 豚汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ こうやどうふ ふたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま あぶら	にんじん もやし きゅうり つぼつけ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	醤油 みりん 醤油	673kcal 21.8g 22.4g 2.5g	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。じょうぶな歯は、食べる時だけでなく、スポーツをする時にも役立ちます。今日の主菜の高野豆腐は、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。歯や骨を強くするカルシウムを多く含んでいます。
9(火)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 イワシの梅煮 きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の煮物 なめこ汁	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ ぎゅうにゅう さとう かたくりこ あぶら さとう	うめ だいこん にんじん インゲン にんじん なめこ チンゲンさい	醤油 酢 醤油 酒	649kcal 26.7g 17.1g 2.4g	今日のかみかみ食材は、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できます。これからよくかんで食べ、食後はいい歯みがき、健康的な歯を守っていきましょう。

〈サッカーワールドカップ応援給食〉 11日からアメリカ・メキシコ・カナダで開催されます。日本代表選手を応援しましょう!

10(水)	背割りコッパパン 牛乳 スパイシータコス 野菜サラダ クラムチャウダー メープルマフィン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ アサリ ぎゅうにゅう とうにゅう だいず	こむぎこ さとう あぶら さとう こめこ あぶら メープルシロップ	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ	塩 ドライワダー 卵白 ソース クチャップ カレー粉 イタリアン ドレッシング パシュメルソース シチューの素 卵白 ソース クチャップ	649kcal 28.8g 22.3g 2.8g	今日からサッカーワールドカップが開催されます。今日は開催国のアメリカ、メキシコ、カナダにちなんだ給食です。メキシコ料理のタコスはトルティーヤという生地に具をのせて食べます。給食ではコッパパンに挟んで食べましょう。その他に、クラムチャウダーはアメリカ生まれの料理、メープルシロップはカナダが産地です。サッカー日本代表選手を応援しましょう!
-------	---	---	--	---	---	-----------------------------------	--

11日(木)、12日(金)は全校弁当日です。(6年生 修学旅行)

15(月)	麦ごはん 牛乳 コーンサラダ ポークカレー メロン	ぎゅうにゅう ふたにく あぶら じゃがいも メロン	こめ むぎ さとう あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ メロン	イタリアン ドレッシング カレールウ ソース	723kcal 20.0g 20.0g 2.7g	メロンは、きゅうりと同じワリの仲間です。実は果物ではなく、野菜になりますが、甘いのでデザートとして食べられています。メロンの皮には、網目のような模様があります。これはメロンの実が大きくなるときに表面が割れ、その割れた部分をかさぶたのようにふさぎながら成長していくことによって作られます。
16(火)	ゆかりごはん(自校) 牛乳 タラのみそマヨ焼き 干草和え せんべい汁	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ とりにく	こめ さとう さとう さとう ごま こむぎこ	しそ たまねぎ パセリ 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 しめじ ながねぎ	塩 マヨネーズ (卵不使用) 醤油 みりん 塩 醤油	662kcal 24.8g 16.8g 2.7g	せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。使用するせんべいは汁物専用の「かやきせんべい」です。煮込んでも崩れにくく、モチモチとした食感が特徴です。たくさんの野菜と鶏肉などと煮込むと、せんべいがうま味たっぷりの汁を吸っておいしくなります。
17(水)	ごはん 牛乳 あ 揚げヨーザ(2こ) もやしの炒め物 キムチ汁	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ふたにく ふたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ さとう あぶら こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にんにく もやし たけのこ ピーマン にんじん はくさい にんにく いら だいこん しょうが ねぎ	醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 唐辛子 塩	664kcal 23.7g 21.1g 2.3g	キムチは、白菜などの野菜を唐辛子やにんにくと一緒に漬けたんだ韓国の漬物のことです。キムチには、暑い夏には食欲をそそり、寒い冬には体を温めてくれる働きもあります。今日はキムチ汁ですが、給食ではみんなが食べられるように辛さをひかえめに作っています。

18日(木)、19日(金)は全校弁当日です。(5年生 野外活動)

6月学校給食予定献立表



2026年6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 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
22(月)	ごはん 江刺りんごジュース 鶏肉のレモン風味 和風サラダ ひきな汁	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	りんご レモン	塩 こしょう 酒 醤油 マヨネーズ(卵不使用) 酒 塩 醤油	671kcal 16.8g 16.6g 2.5g	今日は牛乳ではなく、江刺りんごジュースが登場します。酸味が少なく、甘み強い「つがる」と「サンふじ」という品種のりんごを使用しています。奥州市が誇る江刺りんごのおいしい味が詰まったジュースですが、給食では1年に1回のお楽しみです。
23(火)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 豚肉のキムチ炒め 香南サラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にはくさい だいこん ねぎ はるさめ にんじん きゅうり もやし にんじん たけのこ ながねぎ	酒 コチジャン 醤油 塩 唐辛子 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう	615kcal 22.4g 15.9g 2.4g	豚肉には、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれていて、疲れた体を元気にする働きがあります。ビタミンB1が足りないと、エネルギーが作られず、疲れやすくなります。暑さで疲れやすくなっているため、豚肉もしっかり食べましょう。
24(水)	ごはん 牛乳 ちくわのカレー風味揚げ じゃがいもそぼろ煮 もやしとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく わかめ あぶらあげ みぞ	こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん だいこん もやし	カレー粉 酒 醤油	641kcal 21.3g 16.7g 2.1g	ちくわとは、魚のすり身を竹や鉄などの棒に巻き付けて成形した後、加熱して作った加工食品です。主に、「スケトウダラ」というタラのすり身を使用しています。魚のすり身を多く使っているため、体の成長に欠かせないたんぱく質が豊富です。
25(木)	きなこ揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト 肉団子スープ 冷凍パン	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こむぎこ さとう あぶら あぶら じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パイナップル	塩 塩 こしょう コンソメ かりん粉 醤油 塩 こしょう 唐辛子	670kcal 20.2g 23.0g 1.8g	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提供します。今日はきなこ砂糖をまぶした、きなこ揚げパンです。
26(金)	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらピーマン かきたま汁	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく とうふ たまご	あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく にんじん えのきたけ こまつな	みりん 酒 醤油 唐辛子 醤油	628kcal 26.5g 17.4g 2.4g	みなさんは手を洗った後に、ハンカチでふいていますか？ぬれた手は菌が付きやすく、汚れた服で手をふくことは、きれいに洗った手をまた汚すことになります。また、アルコール消毒は水気が残っていると、効果がうすれてしまいます。毎日忘れずにハンカチを持ってきましょう。
29(月)	麦ごはん 牛乳 ひじき入り鶏そぼろ 青のりポテトピーンズ 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす あおのり あぶらあげ	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ 千金せん	醤油 みりん 塩 酒 醤油	673kcal 23.5g 21.4g 1.8g	今日は、大麦を混ぜた麦ごはんです。米の中に混ぜられている、茶色い線が入った粒が大麦です。大麦は、お腹の中を掃除してくれる食物繊維が多く含まれています。また、歯ごたえがあり、よくかんで食べることに繋がります。今日はそぼろをのせて、そぼろ丼でいただきます。
30(火)	金芽米ごはん(自校) 牛乳 シュウマイ(2こ) チンジャオロース 中華卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく ベーコン たまご	かたくりこ ごむぎこ さとう あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ かたくりこ	たまねぎ グリンピース 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 たまねぎ しいたけ コーン 千金せん	酒 醤油 塩 醤油 塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油	639kcal 22.6g 17.4g 2.2g	チンジャオロースは代表的な中華料理のひとつです。「チンジャオ」はピーマン、「ロースー」は細く切った肉を表します。つまり、「チンジャオロース」とは「ピーマンと肉の細切り炒め」です。今日は奥州市で作られたピーマンを使っています。

※本学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。※価格高騰対応として、食材及び米購入代の一部に国の重点支援地方交付金を活用しています。



2026 奥州市立水沢小学校

家族みんなで読んでください

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感を得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。食べた後は、しっかり歯みがきしましょう。

今月の目標 よくかんで食べよう

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、ひいては生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中のもの流し込まない。



かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だから食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生きて暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に繋がっていることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは(食育基本法より)
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をしましょう。

朝ごはんを必ず食べる
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する
主食・主菜・副菜をそろえ、茶葉のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理を取り入れる
「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい「食べる力」

食べ物をいただく人への感謝の心	一緒に食べた人がいる(社会性)	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる	日本の食文化を理解し伝えることができる
-----------------	-----------------	---------------	-----------------	------------------	---------------------