

# 5月 給食予定献立表



2024年5月発行  
奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体の調子を整えるものになる食品			おもな調味料	基準値(8~9歳) 1人あたり -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満	
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品			
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。	奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれていません。					
「夏も近づくと八十八夜…」という歌を知っていますか。八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日のことで、この日に摘み採られた新茶を飲むと一年災いなく過ごせると言われています。	1 (水)	こめこいりラーメン			こむぎこ <b>こめこ</b>	塩 かん水	685 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				25.5 g	
		みそラーメンスープ	ふたにく	きゃべつ たまねぎ にら コーン きくらげ にんにく	あぶら	★みそ-メイス-		23.2 g
		とりささみのちゅうかサラダ	とりささみ わかめ	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	醤油 酢		2.4 g
		かけがわちゃマフィン	とうにゅう	りよくちや	こむぎこ さとう あぶら ホワイトチョコ	パ-キングパウ-		
5月5日は「こどもの日」です。給食では一足早くお祝いします。めでたい(鯛)、たけのこのようにすくすく成長するように、鯉(勝男)とかけて勝負強い子に、柏の葉のように家系が途絶えないように、と縁起の良い食べ物を取り入れました。	2 (木)	★こどもの日給食★						
		たいめし(じこう)	たい <b>あぶらあげ</b>			<b>こめ</b>	酒 塩 鯛だし	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>					600 kcal
		かつおのりょうしあげ	かつお	しょうが	★ばんこ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	醤油		26.4 g
		ごまあえ		こまつな きゃべつ にんじん	ごま さとう	醤油		18.2 g
		わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ ねぎ		醤油		2.8 g
かしわもち(みそあん)	みそ		こめこ さとう でんぷん しろあん					
新茶の季節です。天ぷらの衣に粉末のお茶を入れたお茶揚げは人気メニューのひとつです。お茶は、ビタミンCがとて多く含まれています。お茶を飲むだけでなく、茶葉ごと食べると栄養素を無駄なく摂ることが出来ます。	7 (火)	むぎごはん(いたく)			<b>こめ</b> むぎ		611 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				22.5 g	
		ちくわのおちやあげ	★ちくわ	りよくちや	こむぎこ あぶら			19.8 g
		すきこんぶのもの	すきこんぶ <b>あぶらあげ</b>	にんじん しいたけ	こんにやく ごまあぶら さとう	醤油 みりん		1.7 g
		かきたまじる	<b>たまご</b> とうふ	<b>チンゲンサイ</b>		鰹昆布だし 醤油 塩		
ロシア発祥のミモザサラダは、黄色いつぶ状の卵黄が、春に咲くミモザの花に見えることから名づけられました。給食ではいりたまごを使っています。	8 (水)	テーブルロール	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イ-スト	651 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				29.9 g	
		ミートローフ	ふたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん インゲン	★ばんこ さとう	塩コショウ トマトチップ ソース ワイン		24.8 g
		ミモザサラダ	たまご	きゃべつ きゅうり にんじん	あぶら さとう	酢 塩コショウ		3.0 g
		スコッチブロス	とりにく ★ベーコン ひよこまめ	かぶ たまねぎ にんじん セロリ	むぎ じゃがいも オリーブオイル	スープストック 塩コショウ		
あじは、春から夏が旬の魚です。この時期のあじは、脂のりがよく、うま味がたっぷりつまっているのが特徴です。あじのような青魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。	9 (木)	わかめごはん(じこう)	わかめ		<b>こめ</b> むぎ	塩	547 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				23.1 g	
		あじフライ	あじ		★ばんこ あぶら	塩		16.9 g
		さっぱりうめあえ		<b>チンゲンサイ</b> もやし にんじん えのきたけ	さとう	梅びしお		2.2 g
		とんじる	ふたにく <b>とうふ みそ</b>	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	あぶら	煮干しだし 唐辛子		
今日のカレーは、前沢牛オガタの小形牧場牛を使っています。牛肉は、鶏肉や豚肉に比べ、鉄が多く含まれています。鉄が不足すると、集中力の低下、頭痛、筋力低下、疲労感などの症状が表れます。	10 (金)	むぎごはん(いたく)			<b>こめ</b> むぎ		668 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				20.9 g	
		ビーフカレー	<b>ぎゅうにく</b>	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	じゃがいも オリーブオイル	★カレー ワイン		22.0 g
		イタリアンサラダ		きゃべつ きゅうり コーン		★イタリアン ドレッシング		1.8 g
		はちみつレモンゼリー	みかん あまなつ		レモンゼリー			
いわしは、あじのようにEPA、DHAという脂を多く含んでいます。EPAは血液をサラサラにする効果、DHAは脳を活性化させる効果があります。	13 (月)	むぎごはん(いたく)			<b>こめ</b> むぎ		609 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				27.3 g	
		いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう	醤油		16.7 g
		きりぼしだいこんのピリからいため	ふたにく	きりぼしだいこん にんじん <b>ピーマン</b> にんにく しょうが	ごまあぶら さとう	醤油 豆板醤 酒		2.0 g
		じゃがいものみそじる	わかめ <b>あぶらあげ みそ</b>	たまねぎ にんじん	じゃがいも	煮干しだし		
みかんは、秋から冬にかけて収穫されるくだものですね。常温で保存しておくと傷んでしまいますが、凍らせることで長くみかんの美味しさを楽しむことができます。また、栄養素も損なわずに摂取することができます。	14 (火)	きんめまいごはん(いたく)			<b>こめ</b>		611 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				21.7 g	
		こおりとうふのあげに	こおりとうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	でんぷん あぶら さとう	醤油 みりん 鰹昆布だし		20.9 g
		いそべあえ	のり	<b>チンゲンサイ</b> もやし にんじん		醤油		1.8 g
		わかめのみそじる	わかめ <b>あぶらあげ みそ</b>	だいこん		煮干しだし		
		れいとうみかん	みかん					
ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、具だくさんのスープという意味です。野菜たっぷりのスープにパスタや米、豆などを入れて作ります。	15 (水)	よこわりまるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イ-スト	624 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				28.6 g	
		ベーコンエッグ	<b>たまご</b> ベーコン			塩		25.6 g
		ツナサラダ	ツナフレーク	きゃべつ にんじん コーン		ソイグ マヨネーズ		2.9 g
		ミネストローネ	★ベーコン あさり <b>みそ</b>	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	じゃがいも オリーブオイル	スープストック トマトチップ コショウ		
厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。豆腐に含まれる余分な水分が抜けて、栄養素が濃縮されています。たんぱく質のほか、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが多いので、成長期のみなさんにおすすめです。	16 (木)	むぎごはん(いたく)			<b>こめ</b> むぎ		587 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				26.6 g	
		とりのごまみそやき	とりにく <b>みそ</b>	しょうが	ごま さとう	みりん 酒		15.1 g
		カレーふうみきんぴら		ごぼう にんじん <b>ピーマン</b>	こんにやく あぶら さとう	醤油 みりん カレー粉		1.9 g
		あつあげのみそじる	<b>あつあげ みそ</b> わかめ	しめじ		煮干しだし		
げんきヨーグルト	だっしふんにゅう セラチン ぜんぷんにゅう かんてん		さとう	香料				

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準値	
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。				奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。	I類材 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満
大谷翔平選手が今後もビッグフライ(ホームラン)を打ってくれることを願って大きな揚げ餃子にしました。サラダには、丈夫な体づくりに欠かせない、鉄やカルシウムを多く含んだ食材を使用しました。デザートは、ドジャースプルーをイメージしたソーダフロートゼリーです。	17(金)	<b>★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。</b>						
		キムチチャーハン(じこう)	ふたにく	はくさいキムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう	オリーブオイル 醤油 みりん 塩		669 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.7 g
		ビッグフライ!ぎょうざ	ふたにく とりにく だいす	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	醤油 魚介エキス 豚骨エキス 塩		25.0 g
		てっこつサラダ	ツナフレーク	こまつな きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら ごま	醤油 酢		3.1 g
		たまごスープ	たまご わかめ	たまねぎ	でんぷん ごまあぶら	中華スープ 醤油 塩 ヨウ		
		ブルーのソーダフロートゼリー	とうにゅう セラチン かんてん		さとう あぶら	クチナシ		
メロンは初夏に旬を迎えるくだもです。気候が温暖な九州地方では4月頃から、7月頃からは東北、北海道の収穫が始まります。今日のメロンは赤肉メロンです。赤肉メロンは、青肉メロンと比べβ-カロテンが約2.5倍多く含まれています。	20(月)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570 kcal	
		さんしょくそぼろ	たまご とりにく	たまねぎ しょうが	あぶら さとう	みりん 酒 醤油 塩		22.8 g
		もやしのごますあえ		もやし にんじん <b>ピーマン</b> えのきたけ	さとう ごまあぶら	醤油 酢		16.2 g
		なめこじる	わかめ とうふ みそ	なめこ だいこん		煮干しだし		2.0 g
		メロン		メロン				
レバーは、主に食用にする動物の肝臓のことで、牛レバー、豚レバー、鶏レバーなどがあります。レバーは鉄が多く含まれていますが、牛、豚、鶏の中で豚レバーが一番鉄が多く含まれています。	21(火)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		603 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g	
		スナックレバー	とりにく ふたレバー	えだまめ	じゃがいも あぶら でんぷん ごま さとう	醤油 みりん		16.8 g
		きりぼしだいこんのいりに	★さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん		1.9 g
		きゃべつのみそしる	みそ	きゃべつ たまねぎ	ふ	煮干しだし		
22日(水) 運動会予行練習のため給食はありません。お弁当を忘れずに持ってきてください。								
5月中旬以降のピーマンは、奥州市の生産者団体「野菜キュービットの会」から納めていただいています。苦味の少ないジャンボピーマンがまた食べられるといいですね。	23(木)	ゆかりごはん(じこう)		あかしそ	こめ むぎ	塩	551 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6 g	
		あつやきたまご	たまご		あぶら	醤油 塩		17.8 g
		やさしいため	ふたにく	きゃべつ もやし にんじん <b>ピーマン</b> にんにく しょうが	さとう	醤油 からし		2.5 g
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ		鯉昆布だし		
明日はいよいよ運動会ですね。みなさんが疲れを残さず、練習の成果を十分に発揮できるように！粘り強く最後までがんばってほしい！という願いを込めたメニューにしました。赤組、白組、どちらも称え合える素晴らしい運動会になることを願っています。	24(金)	<b>★運動会応援給食★</b>						
		むぎごはん(いたく)			こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 kcal	
		ひろがかいふく!とりのレモンに	とりにく	レモン	でんぷん あぶら さとう	醤油		26.2 g
		なっとうあえでネバーギブアップ	なっとう チーズ	<b>チンゲンサイ</b> はくさい にんじん		めんつゆ		20.7 g
		こうはくあらははんぺんじる	★はんぺん(やまいも入)わかめ	しめじ ねぎ		鯉昆布だし 醤油 塩		1.8 g
		こうはくクレープ	とうにゅう	いちごピューレ いちごかじゅう レモンかじゅう	こめこ さとう あぶら			
南小学校では、黄金パンでごはんを炊いてもらう委託(いたく)炊飯、学校の給食室でごはんを炊く自校(じこう)炊飯があります。献立名の右側の括弧書きは、委託か自校かを知らせています。	28(火)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		622 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1 g	
		さばみそ	さば みそ		さとう でんぷん	酒 みりん		22.8 g
		はるさめサラダ	たまご	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう	醤油 酢		1.8 g
		さわにわん	ふたにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ		酒 醤油 塩 ヨウ 鯉昆布だし		
キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」を意味します。細かく切った肉と野菜を炒めて作るカレーです。インドでは、各家庭でスパイスを調合して作ります。	29(水)	ナン			こむぎこ さとう あぶら	塩 イースト 乳化剤	596 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4 g	
		キーマカレー	ふたにく ふたレバー だいす	たまねぎ <b>ピーマン</b> マッシュルーム にんにく しょうが トマト	オリーブオイル	トマトケチャップ ★加減		24.6 g
		おからサラダ	★ぎょにくソーセージ	きゅうり コーン	<b>おから</b>	★マヨネーズ		3.0 g
		オニオンスープ	★ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		スープストック 塩 ヨウ		
		ヨーグルト	せいにゅう たっしふんにゅう セラチン		さとう	香料		
今日の鮭は、銀鮭です。銀鮭は、白鮭(秋鮭)や紅鮭に比べ脂が多く、身がふっくらとして味が良いのが特徴です。天然物はアメリカやロシアから輸入していますが、日本では三陸で養殖されています。	30(木)	ざっこくごはん			こめ むぎ ひえ きび あわ あかまい アマランサス		597 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7 g	
		さけのしおこうじやき	さんざけ			塩麴		18.3 g
		にくじゃが	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん		2.2 g
		あさりのみそしる	あさり わかめ とうふ みそ	だいこん		鯉昆布だし		
はっとは、小麦粉を水で練って寝かせ、薄く伸ばしてちぎってゆでた料理です。この地域で食べられてきた郷土料理です。奥州市産の小麦粉ナンフキラリを使って作ったはっとはです。	31(金)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		603 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3 g	
		ちぐさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ	ごまあぶら さとう	醤油 酒 塩		18.1 g
		ピーマンのきんぴら	ふたにく	<b>ピーマン</b> パプリカ	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん		1.9 g
		おうしゅうはっとじるみそじたて	あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	<b>はっど(ナンフキラリ)</b>	煮干しだし		

※マチコミの献立表データは、メニューの共有( )で家族等に送信することができます。また、同じデータを奥州市ホームページの水沢南小学校にも掲載しています。奥州市ホームページ → 子育て・教育 → 学校教育 → 小学校一覧 → 奥州市立水沢南小学校