

5月 給食予定献立表

きゅうしよくよていこんだてひょう



2025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(8~9歳) たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満			
			奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★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。													
毎年八十八夜の日 「緑茶の日」です。立春から数えて88日目 が八十八夜なので、今年 は5月1日です。八十八夜に 搦んだお茶は、一番茶と 言われ、これを飲むと、無 病息災、長生きすると言 われています。	1 (木)	むぎごはん(いただく)						こめ	むぎ			637 kcal				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									24.8 g				
		さんしょくそぼろ	たまご	とり	しょうが	グリーンピース	さとう	あぶら			醤油	みりん	酒	19.7 g		
		もやしのごますあえ			もやし	にんじん	ピーマン	えのきたけ	さとう	こまあぶら		酢	醤油	1.9 g		
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ	みそ	わかめ	たまねぎ						煮干し	だし			
		まっちゃプリン	とうにゅう			まっちゃ			さとう	でんぷん		ゲル化剤	カラメル	香料		
		★こどもの日給食★														
5月5日の端午の節句 には、縁起を担いで、 だけのこ、カツオ、かし わもちを食べる風習が あります。だけのこ のようにすくすく成長 してほしい、カツオ (勝負)とかけて勝負強 い子に、柏の葉のよう に家系が途絶えず子孫 繁栄するように、とい う願いが込められてい ます。	2 (金)	だけのこごはん	あぶらあげ		だけのこ			こめ	もちこめ		鯛	だし	572 kcal			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										19.9 g			
		カツオカツ	カツオ		たまねぎ	しょうが	★ばんご	さとう	でんぷん	あぶら		塩	壁紙	17.3 g		
		ごまあえ			チンゲンサイ	もやし	にんじん	こま	さとう			醤油		2.5 g		
		ひきなじる			だいこん	にんじん	ふ					煮干し	だし			
		かしわもち(みそあん)	みそあん				こめ	さとう	でんぷん	あぶら		酵素	紅色素			
おからは、豆腐を作る ときに出るぬりかすの ことです。おからは、 大豆に含まれるたんぱ く質やカルシウム、カ リウム、食物繊維が多 く含まれているので、 上手に料理に活用しま しょう。	7 (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	イースト	672 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											26.4 g		
		ベーコンエッグ	たまご	ベーコン										30.9 g		
		おからサラダ	おから	★おさかなソーセージ	きゅうり	コーン	★マヨネーズ	さとう					コショウ		3.0 g	
		ミネストローネ			たまねぎ	にんじん	トマト	にんにく	じゃがいも	さとう	オリーブオイル		ドミグラス	スープ	塩	
新茶の季節です。今日 は、姉妹都市の静岡県 掛川市の緑茶を天ぷら の衣に混ぜています。 緑茶は、葉ごと食べ るとビタミンCやカテ キンのほかに、ビタ ミンEやβ-カロテンも 多く摂ることができます。	8 (木)	はつがげんまいごはん(じこう)						こめ	はつがげんまい				579 kcal			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											21.0 g		
		ちくわのおちゃあげ	★ちくわ		おちゃ	こむぎこ	でんぷん	あぶら						16.8 g		
		ごもくきんぴら	ぶたにく		ごぼう	にんじん	ピーマン	こんにゃく	こまあぶら	さとう		醤油	みりん	酒	1.7 g	
		なめこじる	とうふ	みそ	わかめ	なめこ	だいこん					煮干し	だし			
甘夏は、春から初夏が 旬の柑橘果物です。甘 酸っぱくてほろ苦いの で、苦手な人がいるか もしれませんが、ビ タミンC、クエン酸、 ビタミンB1が含ま れているので疲労回復 に効果があります。	9 (金)	むぎごはん(いただく)						こめ	むぎ				670 kcal			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											21.4 g		
		ビーフカレー	ぎゅうにく		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	ワイン	★カレー	19.6 g		
		こまつなサラダ	ツナフレーク		こまつな	きゃべつ	さとう					酢	塩	3.0 g		
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		あまなつみかん				★はちみつ	レモンゼリー	さとう			1.9 g		
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。	12 (月)	むぎごはん(いただく)						こめ	むぎ				609 kcal			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											24.2 g		
		スナックレバー	ぶたレバー	とり	えだまめ	じゃがいも	でんぷん	あぶら	さとう	こま		醤油	みりん	酒	18.0 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	インゲン	こんにゃく	あぶら	さとう		醤油	酢	1.9 g		
		もすくのみそしる	とうふ	みそ	もすく							煮干し	だし			
潮干狩りのシーズンで す。今の時期は身が大 きくなったあさりが多 く含まれます。あさ りは、たんぱく質のほ かに、ビタミンB12 と鉄が多く含まれて いるので、貧血予防に 効果的です。	13 (火)	むぎごはん(じこう)						こめ	むぎ				626 kcal			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											25.5 g		
		さばのてりやき	さば					さとう				醤油	みりん	酒	22.3 g	
		にくじゃが	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	グリーンピース	じゃがいも	こんにゃく	あぶら	さとう		醤油	みりん	酒	2.0 g
		あさりのみそしる	とうふ	みそ	あさり	わかめ						煮干し	だし			
メロンは初夏に旬を迎 える果物です。九州地 方は4月頃から、東北 では7月頃から収穫 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、 青肉メロンと比べてβ -カロテンが約2.5倍 含まれています。	14 (水)	こめこいりうどん・つゆ	とり	★なると	わかめ			こむぎこ	こめこ	あぶら		塩	酒	めんつゆ	579 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												21.3 g	
		やさいかきあげ	だいたんぱく		たまねぎ	にんじん	ごぼう	しゆんぎく	あぶら	こむぎこ			塩		17.8 g	
		ごまあえ	あぶらあげ		チンゲンサイ	はくさい	にんじん	さとう				醤油			1.6 g	
		メロン			メロン											
春を告げる食材とい えば「山菜」。山菜に は独特の苦みがあり ますが、この苦み成 分には体の老廃物を 排出するデトックス 効果があるといわれ ています。岩手県で採 れた山菜を味わいま しょう。	15 (木)	さんさいおこわ(じこう)						こめ	もちこめ	あぶら		酒	味噌	545 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												24.0 g	
		とうふハンバーグ	だいた	とり	とうふ	たまねぎ			ラード	さとう	でんぷん		塩	みりん	酵母	16.3 g
		さっぱりうめあえ			チンゲンサイ	もやし	にんじん	えのきたけ	あかし	さとう			梅	びしお	2.8 g	
		わかめのみそしる	わかめ	みそ		だいこん			ふ			煮干し	だし			
		ヨーグルト	せいにゅう	ゼラチン	だっしふんにゅう				さとう				香料			

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			おもにエネルギーのものになる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳)	
			おもに体をつくるものになる食品					たんぱく質13~20%	
※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 赤字 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。				脂質20~30%		
							食塩2g未満		
ヤンニョムは、韓国語で「調味料」「味付け」という意味です。コチジャンという韓国唐辛子みそをベースにした甘辛いたれで味付けしています。今日は、真仙湯でとれたモウカザメを使っています。	16 (金)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ	610 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1 g		
		ヤンニョムフィッシュ	モウカザメ	にんにく		でんぷん あぶら さとう こまあぶら	トドガキツァ ヲサ ヲ 醤油 みりん	21.1 g	
		のりナムル	のり	もやし にんじん	ピーマン	こま さとう	塩 醤油	1.9 g	
		はるさめたまごスープ	たまご	チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ こまあぶら でんぷん	中華スープ 醤油 塩		
しらすは、イワシの稚魚で、春と秋の年2回旬があります。春にとれるしらすは、ふっくらやわらかいのが特徴です。頭や骨など丸ごと食べられるので、カルシウムが豊富です。	19 (月)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ	574 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0 g		
		ホキのレモンソース	ホキ	レモンかじゅう		でんぷん あぶら さとう	酒 醤油	16.6 g	
		しらすあえ	しらす	チンゲンサイ	もやし にんじん		めんつゆ	1.8 g	
		とんじり	ぶたにく どうぶ みそ	だいこん にんじん	ごぼう ねぎ	こんにゃく あぶら	煮干しだし 唐辛子		
ひじきは、乾燥させたものが年中店頭にあるので、旬が分かりにくいですが、3月~5月が旬の海藻です。ひじきは、カルシウム、食物繊維が多いので、日本人におすすめの食材です。	20 (火)	むぎごはん(じこう)				こめ むぎ	525 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8 g		
		とりのごみそやき	とりにく みそ	しょうが		こま さとう	みりん 酒	14.3 g	
		ひじきのいために	ひじき ★さつまあげ	にんじん インゲン		あぶら さとう	醤油 みりん	1.9 g	
		さわにわん	ぶたにく	だいこん にんじん	だけのこごぼう ししいだけ ねぎ		鹿児島布だし 醤油 塩 ヲサ		
	21 (水)	★お弁当の日★ 運動会予行練習の日です。お弁当を忘れずに持ってきてください。							
イカは、良質なたんぱく質が多く含まれ、脂質が少ないのが特徴です。コレステロールを減らしたり、肝臓の機能を高めたりするタウリンも多く含まれています。	22 (木)	こぎつねごはん(じこう)	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが		こめ むぎ あぶら さとう	醤油 酒 塩 みりん	579 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9 g		
		イカリングフライ2こ	イカ たまご			ばんこ こむぎこ あぶら	塩 香辛料	21.1 g	
		はくさいのごもくあえ	★かまぼこ	はくさい こまつな にんじん	のぎだけ	こまあぶら さとう	醤油 酢	2.5 g	
		じゃがいもみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ		じゃがいも	煮干しだし		
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し、粘り強く最後までがんばってほしいという願いを込めました。赤組、白組、どちらもたえええる素晴らしい運動会になることを願っています。	23 (金)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ	609 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2 g		
		ひろくあひく1とりのくろずソース	とりにく	にんにく しょうが		でんぷん あぶら さとう	塩 醤油 酒 酢 みりん	18.4 g	
		ねばりつよく!なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ	はくさい にんじん		めんつゆ	2.0 g	
		こうはくはんべんすましじる	どうぶ ★はんべん	ねぎ			鹿児島布だし 醤油 塩		
アセロラミルクのこうはくゼリー	とうにゅう	アセロラかじゅう		あぶら さとう でんぷん	塩 グル化剤 酸味料 着色料				
すき昆布は、三陸沿岸でとれた若い昆布をゆでて細くカットし、板状にして乾燥させたものです。昆布には、腸の働きをよくする食物繊維、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	27 (火)	きんめまいごはん(いたく)				こめ	569 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6 g		
		ちくさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん	しいたけ	こまあぶら さとう	醤油 塩	16.6 g	
		すきこんぶのもの	★ちくわ すきこんぶ	にんじん		こんにゃく さとう	醤油 みりん	2.1 g	
		キムチじる	ぶたにく どうぶ みそ	はくさいキムチ	だいこん にんじん	ごぼう たら	あぶら 煮干しだし 酒		
ポージョフリートとは、スペインでよく食べられる揚げ料理です。スペイン語で「ポージョ」はチキン、「フリート」は揚げるを意味します。日本の鶏の唐揚げのようなもので、スパイスやレモンなどで味つけをします。	28 (水)	むすびパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	654 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1 g		
		ポージョフリート	とりにく	にんにく しょうが	レモンかじゅう	こむぎこ あぶら さとう	ルアナスコフ 塩 ヲサ	24.9 g	
		かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ	きゅうり		★青じそ レタス	2.5 g	
		やさいたっぷりコーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	コーン	じゃがいも	バター	コーネ タージュ	
給食では、汁物にカタクチイワシの煮干しでとっただしを使っています。カタクチイワシの煮干しは、高い温度で煮出すと生臭みが出るので、おいしいだしになるよう温度と時間に気を付けてだしをとっています。	29 (木)	ざっくわかめごはん(じこう)	わかめ			こめ むぎ	573 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1 g		
		さけのさいきょうやき	ぎんさけ みそ					16.9 g	
		ごぼうサラダ	ツナフレーク	ごぼう にんじん	きゅうり	★マヨネーズ	こま 醤油	2.0 g	
		おうしゅうはっかつたまじる	たまご	はくさい	にんじん はねぎ	はっ(ナフキリ)	でんぷん 煮干しだし 醤油 塩		
タイ料理は、辛味、甘味、酸味、塩味の4つの味にスパイスやハーブなどの豊かな香りを添えるのが特徴で、ガパオライス、カオマンガイ、トムヤムクン、パッタイなどが有名です。ガパオは、タイ語でホーリーパジル、クイッティアオは、米粉で作られた麺、ナムガイは透明であっさりしたスープのことを意味します。	30 (金)	★タイの料理を味わおう★							
		むぎごはん(いたく)					こめ むぎ	693 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.3 g	
		ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ピーマン	にんにく しょうが	こまあぶら さとう	ホリクツァ 醤油 カツァー ナツ	23.4 g
		エビカツ	エビ たいす			でんぷん	ばんこ あぶら さとう	塩 香辛料	1.7 g
		クイッティアオナムサイ	★とりつみれ	たまねぎ	もやし はねぎ	にんにく	こめめん あぶら さとう	白濁スープ 塩 カツァー	
マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴーピューレ		さとう	でんぷん かとうれんにゅう	グル化剤 香料			