

きゅうしょくよていこんだてひょう

5月 給食予定献立表



2026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)
			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。								13種 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満	
		★こどもの日給食★										
5月5日の端午の節句には、菰船を担いで、たけのこ、カツオ、かしわもちを食べる風習があります。たけのこのようにすくすく成長してほしい、カツオ(勝男)とかけ勝負強い子に、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。	1 (金)	ちまきふうおこわ	とりにく	わらび ぶき みず ひめたけ にんじん しんじけ	こめ もちこめ あぶら さとう	醤油 酒 1/2卵	556 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.6 g					
		カツオカツ	カツオ	たまねぎ しょうが	ばんこ あぶら		17.5 g					
		こますあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ	さとう こまあぶら	醤油 酢	2.5 g					
		わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ		煮干しだし 醤油 塩						
		かしわもち(みそあん)	みそ		こめこ しろあん							
		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	624 kcal					
こぼろには、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維イヌリンは善玉菌を増やし、不溶性食物繊維リグニンは大腸がん予防、便秘解消に役立ちます。	7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g						
		エビグラタン	エビ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	マカロニ あぶら なまクリーム	パルメザン	22.9 g					
		こぼろサラダ	ツナフレーク	こぼろ にんじん えだまめ コーン	★マヨネーズ さとう	醤油	2.8 g					
		ミネストローネ	★ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも むぎ オリブオイル	トトクチャップ スープストック 塩コショウ						
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使ってマフィンを作りました。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 (金)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		718 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7 g					
		ぶたのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ しょうが	あぶら さとう	酒 みりん 醤油	25.5 g					
		しらすあえ	しらす	こまつな もやし にんじん		めんつゆ	1.9 g					
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん		煮干しだし						
		かけがわちゃマフィン	とうにゅう	りよくちゃ	こむぎこ さとう あぶら ホワイトチョコレート	パルメザン						
ヤンニョムフィッシュに使用している魚は、気仙沼産のワカメです。ワカメは、軟骨魚類なので、ほかの魚のように小骨がなく、サッパリとした味わいで食べやすいのが特徴です。	11 (月)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		656 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.0 g					
		ヤンニョムフィッシュ	モウカサメ	にんにく	でんぷん あぶら さとう こまあぶら	トトクチャップ コショウ 醤油 みりん 酒	21.2 g					
		やさしいため	ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが	あぶら さとう	醤油 塩コショウ 酒	1.8 g					
		たまごスープ	たまご わかめ	しいたけ	こまあぶら でんぷん	中華スープ 醤油 塩						
		ヨーグルトレーズン		レーズン	チョコレート	乳化剤 光沢剤 酸味料 香料						
金芽米は、栄養、うま味を残して精米した無洗米です。水分をたくさん吸収するため、ごはん一粒一粒がふっくらと膨らみます。いつものと同じ量のごはんでもエネルギーと糖質が約15%オフできます。	12 (火)	きんめまいごはん(いたく)			こめ		568 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1 g					
		とうふハンバーグ	とうふ とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん	醤油 酒 みりん	15.1 g					
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも ごんにやく あぶら さとう	醤油 みりん	1.9 g					
		なめこじる	とうふ みそ	なめこ こまつな		煮干しだし						
豚汁は、戦国時代に食べられていた兵糧汁(ひょうろうじゆ)がもとになったともいわれています。東日本では「とんじる」、西日本は「ぶたじる」と呼ぶことが多いそうです。	13 (水)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ	塩 イースト	572 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.7 g					
		ホキのレモンソース	ホキ	レモンかじゅう	さとう でんぷん あぶら	酒 醤油	16.6 g					
		いそべあえ	のり	こまつな もやし にんじん		醤油	1.9 g					
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こぼろ ねぎ	こんにやく あぶら	煮干しだし 唐辛子						
ABCスープやポトフなどに使っているウイナーは、無塩せき(むえんせき)ウイナーを使っています。無塩せきとは、ウイナーを製造するときに発色剤(亜硝酸ナトリウムなど)を使わずに塩漬けしたものです。	14 (木)	セルフオムライス	とりにく たまご にゅうせいひん	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら あぶら さとう	トトクチャップ スープストック 塩コショウ	621 kcal					
		バックケチャップ				トトクチャップ	24.0 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9 g					
		イタリアンサラダ		きゃべつ ブロッコリー パプリカ コーン		★イタリアドレッシング	2.8 g					
		ABCスープ	★ウイナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック 塩コショウ						
		カップでヤクルト	にゅうせいひん ゼラチン かんてん		クリーム さとう	香料 乳化剤 甘味料						
今日のうどんは、奥州市産の小麦粉「ナンブキラリ」と奥州市産の米粉をブレンドしたもので100%奥州市産です。奥州市前沢にある阿部製麺で作っています。	15 (金)	こめこいりうどん			こむぎこ こめ	塩	595 kcal					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5 g					
		カレーうどんのつゆ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ししいたけ	あぶら でんぷん	煮干しだし ★カレー 醤油 みりん	19.6 g					
		ちくわのいそべあげ	★ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら		2.1 g					
		こまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	こま さとう	醤油						

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)	
			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、乳は含まれていません。								1杯分-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満	
5月から給食で使用しているピーマンは奥州市産のもので、ピーマンは、β-カロテン、ビタミンCが多く含まれているので、かぜなどの病気を予防したり、肌をきれいにしたりします。	18(月)	むぎごはん(いたく)						こめ	むぎ		621 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								26.9 g	
		チキンなんばん	とりにく たまご	パセリ			でんぷん あぶら さとう ★マヨネーズ	醤油 酢 みりん 唐辛子			20.8 g	
		ピーマンきんぴら	ぶたにく	ピーマン			こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん 酒			2.3 g	
		あさりのみそしる	あさり わかめ とうふ みそ						煮干しだし			
せんべい汁は、青森県八戸周辺と岩手県北部で200年ほど前から食べられてきた郷土料理です。米が不足した際に、麦やそばを栽培して、せんべいを作って食べるようになったのが始まりといわれています。	19(火)	ごはん(いたく)						こめ			575 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								22.9 g	
		ちくさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ			ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒			14.7 g	
		ひじきのいために	★さつまあげ ひじき	にんじん インゲン			こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん			1.9 g	
		せんべいじる	とりにく	きゃべつ にんじん ごぼう しめじ			かやきせんべい	醤油 みりん 酒				
ピタパンは、地中海周辺や中東、北アフリカで親しまれている丸く平たいパンです。中が空洞のポケット状になっているので、具を入れてサンドイッチのようにして食べます。	20(水)	ピタパン						こむぎこ さとう ショートニング		パン酵母 塩	569 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.2 g	
		ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく			あぶら さとう	醤油			22.0 g	
		カレーポテトサラダ	ツナフレーク	きゃべつ にんじん きゅうり			じゃがいも ★マヨネーズ	カレー粉			1.9 g	
		とうにゅうコーンポターージュ	★ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン			あぶら	★初付粉				
おきなわパンゼリー		パン			さとう	ゲル化剤 酸味料						
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。	21(木)	ざっこくわかめごはん	わかめ					こめ むぎ もちひえ いなきび あかまい アマランサス もちあわ さとう	塩		560 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								21.9 g	
		アジフライ	アジ				★ばんこ こむぎこ あぶら	塩			18.4 g	
		からしあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ			さとう	醤油 からし			2.2 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん			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。	22(金)	★運動会応援給食★										
		むぎごはん(いたく)							こめ	むぎ		643 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									25.5 g
		パワーアップ!とりのくろすソース	とりにく	にんにく しょうが			でんぷん あぶら さとう	醤油 酢 みりん			19.3 g	
		なっとうあえてネパキアップ	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			2.2 g	
		こうはくたまのすましじる	★はんぺん とうふ	だいこん しめじ				煮干しだし 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			さとう あぶら でんぷん	食塩 ゲル化剤 酸味料 着色料 香料						
カツオは、春と秋の年2回旬があります。春にとれるものは「初カツオ」といい、脂が少なくさっぱりした味わいです。テサートの青梅も今が旬です。給食では、旬の食ハ物を取り入れ、季節が感じられるようにしています。	26(火)	きんめまいごはん(いたく)						こめ			614 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								28.3 g	
		かつおのいそふうみあげ	カツオ あおさ	しょうが			でんぷん あぶら さとう	醤油 酒			17.0 g	
		ごもくきんぴら		ごぼう にんじん ピーマン ししいたけ			こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん			1.8 g	
		キムチじる	ぶたにく とうふ 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				
		あおうめゼリー		うめかじゅう			さとう	ゲル化剤 酸味料 香料				
スコッチブ羅斯は、スコットランドの伝統的なスープで、大麦や野菜、肉などたくさんの食材をじっくり煮込んで作ります。体が温まる栄養たっぷりのスープです。	27(水)	せわりコッパパン	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		586 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.3 g	
		ミルクココア					さとう ココアパウダー	塩 香料				
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ			オリーブオイル さとう	ウイ トマトチャップ スープストック ｺﾝｼﾞｮ			18.0 g	
		コールスロー		きゃべつ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう			さとう ★マヨネーズ	塩ｺﾝｼﾞｮ			2.9 g	
スコッチブ羅斯	★ベーコン とりにく	かぶ たまねぎ にんじん セロリ			じゃがいも ひよこまめ むぎ オリーブオイル	スープストック 塩ｺﾝｼﾞｮ						
発芽玄米は、玄米を少し発芽させたもので、柔らかく食べやすいのが特徴です。白いごはんに比べて、食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれています。給食では、体に必要な栄養をしっかりとれるよう工夫しています。	28(木)	はつがげんまいごはん(じこう)						こめ	はつがげんまい		567 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.8 g	
		さばのてりやき	さば				さとう	醤油 みりん 酒			23.6 g	
		ちくぜんに	とりにく	だけのこ にんじん ししいたけ			こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん 酒			1.6 g	
		かきたまじる	たまご とうふ	チンゲンサイ			でんぷん	煮干しだし 醤油 塩				
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。	29(金)	むぎごはん(いたく)						こめ	むぎ		607 kcal	
		モーちゃんのむヨーグルト	のむヨーグルト								16.9 g	
		ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが			じゃがいも オリーブオイル	★加-粉 ウイ			15.1 g	
		かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ きゅうり コーン				★青じそレタツグ			1.9 g	
		メロン		メロン								