



日(曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名(下線を引いているものは奥州市産の食材です)			主な調味料等	基準値 171kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き			
1(水)	結びパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	650 kcal 19.4 % 31.4 % 3.0 g	ポロニアソーセージは、発祥地イタリアのポロニア地方が名前の由来です。大きなソーセージを切り分けていた多くの一般的な食育方法です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポロニアソーセージのソテー	ソーセージ					
	こまつなサラダ	ツナ	こまつな とうもろこし	さとう あぶら	しお す こしょう		
	ほたてのチャウダー	ハーコン ほたて だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	しお コンソメ こしょう		
2(木)	★端午の節句給食★						
	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ	こめ さとう あぶら	しょうゆ しお	689 kcal 14.7 % 23.8 % 3.5 g	5月5日のこどもの日は、端午の節句とも呼ばれています。こどもたちの健やかな成長を願う習俗で、たけのこやかつお、かしわもちなどを食べる風習があります。かしわもちは、かしわの葉を上手にはがしてから食べてくださいね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かつおのフライ	かつお		でんぷん パンこ こむぎこ	しお		
	こんにやくのピリカラいため	ぶたにく みそ	もやし ビーマン しょうが	こんにやく あぶら さとう こま こまあぶら	トウモロコシ しょうゆ とうからスープ		
	なるとわかめのすましじる	なると わかめ	えのきだけ チンゲンサイ		しお しょうゆ		
かしわもち	こしあん		こめこ さとう でんぷん				
7(火)	金芽米ごはん			こめ		633 kcal 15.7 % 25.0 % 2.0 g	金芽米は、特別な精米方法で白米のおいしさを保ちながら、玄米の栄養素を多く残したお米です。胚芽の部分が残っているのが「金芽」となって見えます。毎週火曜日に登場します。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグおろしソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	ラード でんぷん さとう あぶら	ケチャップ しお めんつゆ しょうゆ		
	大豆の五目に	とりにく だいず なまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ		
	こまつなのみそじる	みそ	しめじ こまつな ねぎ				
8(水)	★かみかみ給食★						
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	633 kcal 16.2 % 36.1 % 2.6 g	毎月8日は、じゃぶじゃぶをつくるための「かみかみ給食」を行っています。今回はかみかみごはんのあるごはんをサラダにしています。よくかむと、それぞれの食材のおいしさもよくわかりますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チーズチキン大葉巻きフライ	とりにく チーズ	しそ	パンこ こむぎこ でんぷん	しお		
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ こま	しょうゆ		
キャベツのスープ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ こねぎ	コンソメ スープストック こしょう				
9(木)	ごはん			こめ		617 kcal 15.8 % 27.1 % 2.1 g	けんちんじるは、鎌倉の建長寺で作られたということで、「建長寺汁」と呼ばれていたものが、だんだんと現在の呼び名に変わっていったといわれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん あぶら	す しょうゆ しお		
	すきこんぶのもの	さつまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	しょうゆ		
	けんちんじる	あぶらあげ とうもろこし	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こまあぶら			
10(金)	麦ごはん			こめ むぎ		611 kcal 18.6 % 27.3 % 1.8 g	連休が明けつつある生活リズムに慣れましたか？運動会練習も始まりますので、食事や睡眠をしっかりとおこなうことが、つれづれをためるために大切です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さけの香味焼き	さけ	しょうが にんにく	こま こまあぶら	しょうゆ とうがらし		
	もやしとにらのなめだけあえ	もやし にんじん キャベツ にら なめだけ		さとう	しょうゆ		
	あさりのみそじる	あさり わかめ とうもろこし	だいこん ねぎ				
13(月)	ごはん			こめ		638 kcal 15.0 % 25.3 % 1.8 g	5月は急に気温が上がる場合がありますが、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に気をつける必要があります。朝ごはんをしっかり食べることで、1日を元気に活動できる体がつくれます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉の照り焼き	とりにく		みずあめ さとう でんぷん	しょうゆ しお		
	なっとうあえ	なっとう チーズ	にんじん はくさい こまつな		めんつゆ		
	じゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ	しめじ ねぎ	じゃがいも			
14(火)	オレンジ		オレンジ			633 kcal 19.3 % 26.4 % 2.0 g	たけのこは、竹の芽が土の中から出てくるものを取り除きます。芽が出て10日ほどで固い竹になってしまふほど成長が早く、おいしい時期が限られています。
	金芽米ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみそ焼き	さば みそ		さとう でんぷん			
	たけのこのおかに	とりにく なまあげ かつおぶし	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにやく さとう			
15(水)	さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	あぶら	しお しょうゆ こしょう	592 kcal 17.8 % 21.4 % 2.9 g	中華めんは、一人分ずつぶくろに入れておられます。スープを盛ったおわんに自分でめんを入れて食べましょう。めんは少しずつ入れると食べやすいですよ。
	中華めん	ぎゅうにゅう		こむぎこ	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	えびしゅうまい	えび ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	しょうゆ しお こしょう		
	だいこんサラダ	わかめ	だいこん きゅうり しそ	こんにやく さとう	す しょうゆ しお		
みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	とうもろこし もやし にら ねぎ しょうが にんにく	さとう こま こまあぶら	しょうゆ とうがらし トウモロコシ ケチャップ			

⇒16日～31日の献立は裏面をご覧ください

心も体も元気に過ごすには、

規則正しい生活が第一です！



日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名(下線を引いているものは奥州市産の食材です)			主な調味料等	基準値 1人1日-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる			
16 (木)	ごはん			こめ		615 kcal 13.1 % 24.4 % 2.0 g	おからは、とうふを作るとき 大豆から豆乳をしぼったあ との、残った部分です。たん ぱく質や食物せんいなどの栄 養素がギュッとつまっています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おからとひじきのコロッケ	おから ひじき だいず	ごぼう にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	しょうゆ しお		
	切干しだいこんのいりに	さつまあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ にん じん さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ		
なめこじる	わかめ とうふ みそ	だいこん なめこ ねぎ					
17 (金)	麦ごはん			こめ むぎ		609 kcal 17.3 % 25.6 % 2.1 g	この時期から、総食で使う ピーマンは奥州市の生産者団 体「野菜キュービットの会」 の方から納めていただきま す。とれたてピーマンは苦味 がなく、おいしいですよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ しお		
	塩こうじ野菜いため	ぶたにく	にんにく にんじん もやし キャベツ ピーマン	あぶら こま こまあぶら	しおこうじ とりが らスープ こしょう		
かきたまじる	たまご	たまねぎ はくさい こまつな	でんぷん	しお しょうゆ			
20 (月)	ごはん			こめ		650 kcal 14.3 % 28.9 % 1.8 g	たまねぎは1年中で回ってい ますが、春の時期には新たま ねぎといって皮の色がうすい ものをよく見かけますね。水 分量が多くみずみずしいので、 冷蔵庫で保存しましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら	しお		
	チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	こま さとう	しょうゆ		
たまねぎのみそしる	こうやどうふ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな					
21 (火)	金芽米ごはん			こめ		604 kcal 14.5 % 22.8 % 2.3 g	チヂミは、韓国料理の一つで す。お好み焼きのようにいろ いろな食材をまぜて焼いて作 ります。小麦粉を使うことが 多いですが、今回は米粉を使 用します。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	米粉のチヂミ	ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん	こめこ あぶら さとう こま こまあぶら	しょうゆ しお す		
	なまあげの五目いため	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく	あぶら さとう	とりがらスープ しょうゆ		
春雨スープ	チキンハム	だけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ	はるさめ	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ			
22 (水)	背割りコッパパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	651 kcal 15.1 % 30.8 % 3.4 g	パンの語源となっているの は、ポルトガル語です。15 世紀にポルトガル人が種子島 に漂着したとき、鉄釘をはじ めいろいろのものを伝来しま した。その中にパンもあつた のだそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ロングウインナー	ウインナー	りんご レモンかじゅう しょうが にんにく	さとう	グチャップ しょうゆ		
	ピーンズサラダ	ツナ だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ		
こまつなのスープ		たまねぎ しめじ こまつな		コンソメ スーフストック しお こしょう			
レモンソーダゼリー		レモンかじゅう りんごかじゅう	さとう				
23 (木)	ごはん			こめ		593 kcal 17.3 % 25.6 % 2.1 g	キャベツの花を見たことがあ る人はいますか？キャベツは 菜の花と同じアブラナ科なの で、4~6月ごろ菜の花のよ うな黄色い花を咲かせます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう あぶら	しょうゆ		
	キャベツのいそべあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ					
24 (金)	麦ごはん			こめ むぎ		692 kcal 12.4 % 19.2 % 2.4 g	あした明日はいよいよ運動会です ね。みなさんが練習の成果を しっかりと出しぬるように、 総練習から明日のお団子が 入ったフルーツポンチで応援 します！
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	海そうサラダ	わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	だいこん きゅうり しそ	さとう	す しょうゆ しお		
	チキンカレー	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	グチャップ しお かつ こしょう トマトペ コ		
紅白団子のフルーツポンチ		りんごかじゅう みかん もも アロエ	もちこめこ でんぷん さとう				
★25日(土)は運動会、27日(月)は運動会の振替休日です							
28 (火)	金芽米ごはん			こめ		618 kcal 17.5 % 20.7 % 1.5 g	ちくぜんには、元は福岡県の 郷土料理です。福岡県では 「がめに」ともよばれていま す。博多并でいろいろな材料 を寄せ集めるという意味の 「がめくりむ」から名付け られたといわれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	赤魚のねぎ塩こうじ焼き	あかうお	ねぎ	さとう こま こまあぶら	しおこうじ		
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん だけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ		
チンゲンサイのみそしる	こうやどうふ わかめ みそ	だいこん チンゲンサイ ねぎ					
サワーゼリー	にゅうせいひん だっしふんにゅう	レモンかじゅう	さとう あぶら				
29 (水)	黒糖コッパパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう くらさとう ショートニング	しお イースト	631 kcal 18.4 % 25.4 % 2.8 g	アスパラガスは、5~6月ご ろに旬をむかえます。畑で は、種を植えてから最初に収 穫するまでに3年ほどかか ります。根っこに栄養をたくさ んたくわえる必要があるから です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	にんにく		しお バジル オレ ガノ こしょう		
	アスパラ入りカレー風味いため	ぶたにく	キャベツ アスパラガス ピーマン パプリカ	あぶら	しお コンソメ カ レーこ		
コンソメスープ	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	コンソメ こしょう しお パセリ			
30 (水)	麦ごはん			こめ むぎ		668 kcal 16.6 % 25.6 % 1.6 g	八宝菜の「八」は8種類と決 まっているわけではなく、 「夢の」という意味で使わ れています。五目煮や干草焼き など、数手が入った料理もい ろいろありますね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	種きょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	ろーど パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	しょうゆ しお		
	豆もやしのナムル	こんぶ	にんじん だいずもやし きゅうり	こま こまあぶら さとう	す しょうゆ とうがらし		
八宝菜	ぶたにく いか えび うずらたまご	たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ はくさい いら しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	とりがらスープ しょうゆ			
31 (木)	ごはん			こめ		657 kcal 15.6 % 28.5 % 1.6 g	山菜は、春から初夏にかけて 山でとれる植物です。少し 苦味があったり、ねばりが あったりと独特の風味があ りますが、この時期にしか味わ えない山のごちそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじのフライ	あじ		こむぎこ パンこ	しお こしょう		
	山菜のいために	あぶらあげ	わらび ぶき みず ひめだけ にんじん	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	あぶら				