



6月 こんだてよていひょう

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 I類 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			
2月	ごはん 牛乳 とりの南部焼き もやしのかかあえ とんじり	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ふたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり こまつな もやし うめしそ ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ さとう ごま こんにやく さとう	しょうゆ しょうゆ す しお	580 kcal 18.9 % 27.9 % 1.9 g	南部藩(昔の岩手県の一部)がごまの名産地だったことから、ごまをつけて焼く料理を南部焼きといいます。南部せんべいにもごまがたくさんついていますね。
3月	金芽米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 肉じゃが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし にんじん キャベツ	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しょうゆ	599 kcal 18.7 % 26.4 % 2.0 g	6月は食育月間です。買い物や食事の支度を家族で行ったり、食事をしたりしながら、食について考えてみませんか。野菜を育てるのもいいですね。
4月	★かみかみ給食★ 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。 テーブルロールパン 牛乳 いかメンチカツ きゅうりのごまサラダ チキンスープ かみかみ果汁グミ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たら いか ツナ とりにく ゼラチン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな りんごかじゅう	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン でんぷん パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも みずあめ さとう	しお イースト カレーこ しお こしょう しょうゆ コンソメ スープストック こしょう	652 kcal 15.9 % 35.1 % 2.7 g	6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。食事をおいしく食べて元気な体をつくるには、歯や口が健康でなくてはなりません。この期間にはかみかみごたえのある食べ物や、カルシウムが多くふくまれる食品を給食で取り上げています。
5月	麦ごはん 牛乳 ふた肉のケチャップいため たまごスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん パイナップル ナタデココ もも	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん でんぷん さとう	コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ こしょう コンソメ しお こしょう	615 kcal 15.4 % 28.5 % 1.4 g	カルシウムの多い食品といえば、乳製品ですね。チーズやヨーグルトは食事のほか、簡単に取り入れるのもおすすめです。給食に毎日出る牛乳もしっかり飲みましょう。
6月	ごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ 豆もやしのナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが だいずもやし にんじん こまつな ねぎ にんじん ほししいだけ にら しょうが にんにく	こめ あぶら さとう こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	しお しょうゆ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ さとう でんぷん	634 kcal 16.5 % 27.1 % 2.0 g	大豆や大豆から作られるとうふなどの加工品にもカルシウムがふくまれています。いろいろな食品を食べることで他の栄養素のバランスも整います。
9月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 切干大根のピリカラいため こまつなのみそしる さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう いわし ふたにく とうふ みそ	しょうが きりほしだいこん にんじん ピーマン しょうが にんにく えのきだけ こまつな ねぎ さくらんぼ レモンかじゅう	こめ みずあめ さとう じゃがいも でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら さとう さとう	しお しょうゆ トウパンジャン しょうゆ	607 kcal 14.4 % 24.2 % 1.4 g	いわしのカリカリフライは、じゃがいもから作られた、つぶ状の衣がついています。パン粉のフライとどのようにかみこたえが違うか、味わって確かめてみてください。
10月	金芽米ごはん 牛乳 ごま入りとりつくね くきわかめのあえもの 奥州はっとしる	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー かまぼこ くきわかめ とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり しそ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま パンこ あぶら さとう こむぎこ	しょうゆ す しお こしょう す しょうゆ しお しお しょうゆ	578 kcal 16.1 % 21.8 % 2.1 g	はっとは、奥州市の郷土料理です。小麦粉に水を加えてよく練り、うすくのぼした生地をゆでて作ります。地方によって、ひつまみ、つめり、などの呼び方もあります。
11月	丸パン(横割り) 牛乳 えびカツ パックタルタルソース アスパラガスのソテー じゃがいものスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう えび チキンハム たまねぎ にんじん じゃがいも こねぎ	こむぎこ さとう ショートニング でんぷん パンこ さとう こむぎこ あぶら ノンエッグタルタルソース あぶら	しお イースト しお しお コンソメ こしょう コンソメ スープストック こしょう	577 kcal 14.6 % 31.8 % 3.2 g	パンに切れ目が入っています。えびカツやタルタルソースを自分ではさんでいただきます。給食前に手洗いをしっかり行っていますか?せいけつなハンカチも毎日忘れずに!	
12月	ごはん 牛乳 中華風たまご焼き ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ふたにく みそ わかめ とうふ	ほししいだけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう でんぷん	しょうゆ とりがらスープ しょうゆ テンメンジャン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう	583 kcal 17.1 % 29.3 % 2.2 g	ホイコーローは中華料理のひとつです。元はとうがらしを添った辛い味付けでしたが、日本ではテンメンジャンという甘いみそを多く使う方法が広まりました。
13月	ひじきごはん 牛乳 ちくわのいそべたぶら ふきのにももの とり団子のすましじり	あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ふたにく とりだんごとりにく	ごぼう にんじん ごぼう だいこん ふき まいだけ はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう でんぷん こんにやく あぶら さとう しお しょうゆ	しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	574 kcal 16.9 % 26.2 % 2.8 g	春に芽が出るふきのとうが育つと、ふきになります。大きな葉っぱについた、長いくさの部分を食べます。山菜の一種で、食べる前にはあく抜きをする必要があります。

◆給食予定◆

12日、13日・・・6年生修学旅行のため給食なし
16日、17日・・・5年生林間学校のため給食なし
25日・・・なかよし集会のため全校給食なし(お弁当の日)

《かむことの効果》

- ◎消化がよくなる
- ◎脳を刺激する
- ◎太りすぎをふせぐ
- ◎歯並びをよくする

など

⇒16日～30日の献立は裏面をご覧ください



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 I材料 -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、 病気にかけりにくくする	ぎ 熱や力になる			
16 (月) 5年生 給食なし	ごはん			こめ		613 kcal 16.5 % 26.1 % 1.8 g	給食のからあげは、かたくり 粉と米粉を合わせて、とり肉 につけて油であげています。 米粉を入れるとカリッと仕上 がり、少し時間がたってもお いしい食感を保ちます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ		
	こまつなごまあえ		こまつな もやし にんじん	こま さとう	しょうゆ		
	じゃがいもみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ	じゃがいも			
17 (火) 5年生 給食なし	金芽米ごはん			こめ		604 kcal 15.8 % 30.5 % 1.7 g	チンジャオロースーには、オ イスターソースを使います。 オイスターソースは貝のカキ を原料とする調味料で、うま みやコクがあり中華料理によ く使われています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とうふしゅうまい	たら とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ	あぶら こむぎこ	しお		
	チンジャオロースー	ぎゅうにく ぶたにく みそ	もやし だけのご ピーマン パプリカ にんにく	あぶら さとう でんぷん	オイスターソース しょうゆ		
	キャベツのごまみそスープ	とりにく みそ	ごぼう キヤベツ きくらげ にら しょうが	ごまあぶら こま	とりがらスープ		
18 (水)	スナックパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	しお イースト	581 kcal 18.1 % 33.9 % 2.7 g	ポロニアソーセージは、発祥 地イタリアのポローニャ地方 が名前の由来です。ひよこ豆 は、豆の形がちびしがついで いるように見えることから 名付けられました。
	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					
	カレー風味サラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり	あぶら さとう	しお コンソメ す カレーこ		
	ひよこ豆のスープ	とりにく ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	マカロニ	コンソメ スープス トック こしょう		
19 (木)	ゆかりごはん			こめ さとう	しお	574 kcal 20.7 % 24.3 % 2.7 g	しおこうじは、米こうじと塩と 水を合わせて発酵させた調味 料です。こうじにふくまれる 酵素の働きによって、食材を やわらかくしたりうまみを増 したりする効果があります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじの塩こうじ焼き	あじ			しおこうじ		
	大豆の五目に	とりにく だいず ちくわ 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		
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな				
20 (金)	ごはん			こめ		633 kcal 14.1 % 27.7 % 2.0 g	メロンは取かくした後も追熟 するので、丸ごと買ったとき には、常温に置いておくと香 りや甘みが増します。食べる 1~2時間前に冷蔵庫で冷や すのがおすすめです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	たまねぎ エリンギ もやし キムチはくさい、だ いこん ピーマン しょうが にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ		
	ごぼうサラダ	ひじき	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ		
	ワンタンスープ	なると	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	ワンタン(こむぎこ)	とりがらスープ しお こ しょう しょうゆ		
	メロン		メロン				
23 (月)	ごはん			こめ		648 kcal 19.1 % 29.9 % 2.0 g	さけの黄金焼きは、マヨネー ズとコーンペーストなどを合 わせたソースをさけにかけて 焼きます。とうもろこしの色 が黄金色に色づいています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さけの黄金焼き	さけ	とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ こめこ	こしょう しお		
	だいこんのピリカラに	ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ	だいこん ねぎ えだまめ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	テンメンジャン しょうゆ トフ ハンジャン とりがらスープ		
	あさりのみそしる	あさり とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも			
24 (火)	★奥州っ子給食★ 奥州市産のおいしい食べ物を味わう日です。						
	金芽米ごはん			こめ		604 kcal 14.4 % 28.3 % 1.7 g	とうふは奥州市産の大豆から 作られています。じゅうねは えごまのことで、食べると 10年長生きするといわれた ことからそう呼ばれていま す。奥州っ子給食は、奥州市 からの補助をいただいて実施 しています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あげ出しとうふのそぼろあんかけ	とうふ とりにく	しょうが	でんぷん こめこ あぶら さとう	しょうゆ		
きゅうりのじゅうねあえ	きゅうり もやし にんじん		じゅうね(えごま) さとう	しょうゆ			
	たまねぎのみそしる	わかめ みそ	たまねぎ こまつな	ふ			
◎25日(水)は、なかよし集会のため給食なしです。お弁当の用意をお願いします。							
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ		597 kcal 14.5 % 21.3 % 2.0 g	ビビンバやトックは韓国料理 です。ビビンバはごはんと昆 せ合わせて食べます。トック はうすく切ったおもちのこ とです。うるち米から作られて いるのが特徴です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ビビンバ風いため	ぶたにく みそ	ねぎ ぜんまい だいずもやし にんじん ほうれんそう しょうが にんにく	あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ コチジャン ト ウハンジャン		
	トック入りたまごスープ	たまご	ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	トック(こめこ) でんぷん	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
	フルーツあんにとらふ	とうにゅう	みかん もも アロエ	さとう			
27 (金)	ごはん			こめ		625 kcal 14.3 % 26.6 % 2.4 g	こんにやくは、こんにやくい もから作られています。いも の仲間ですが、食物せんいが 多くふくまれており、おなか のそじをする働きがありま す。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンコ あぶら こむぎこ でんぷん	しょうゆ しお		
	こんにやくサラダ		だいこん きゅうり しそ	こんにやく さとう	しょうゆ す しお		
	シーフードカレー	ぶたにく いか えび	セロリ だまねぎ 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	カレーこ ソース ケチャップ しょうゆ トマトペースト しお		
30 (月)	ごはん			こめ		676 kcal 13.4 % 24.4 % 1.8 g	さばのトマみそ煮は、みそと ケチャップを使ってさばをに こんでいます。トマトのうま みで魚のくさみをおさえなが ら、みそを減らしてもおいし く食べられるという減塩効果 もあります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのトマみそに	さば みそ		さとう でんぷん	ケチャップ トマト ピューレ		
	すきこんぶのもの	さつまあげ すきこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	しょうゆ		
	高野とうふのみそしる	ぶたにく こうやとうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	あぶら			
	はちみつレモンゼリー		レモンかじゅう	みずあめ はちみつ			

※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

6月は
環境月間

やってみよう！ エコクッキング

エコクッキングとは、環境に配慮して、買い物や調理、食事の片づけを行うことです。6月5日は「環境の日」、そして6月は環境月間です。一人ひとりができることを考えてみましょう。

たとえば・・・

- 買い物にはマイバッグを持っていく。
- 旬の食材や、地域でとれた食材を選ぶ。
- すぐ食べるときは消費期限の近い商品を買う。
- なべのふたをして、加熱する。
- 食器などの油污れは、古い布などでふき取ってから洗う。
- 洗い物をするときは、水を出しっぱなしにしない。

