

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 174kcal 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	き 熱や力になる			
7(木)	ごはん			こめ		589 kcal 15.0 % 24.0 % 2.3 g	日向夏は、宮崎県などで多く作られている、かんきつ類(みかんの仲間)です。黄色でグレープフルーツのようなさわやかな香りががあります。苦味や酸味は少なく、さっぱりとした味わいの果物です。
	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 しそ	あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ケチャップ しお しょうゆ す		
	チンゲンサイのうまに	さつまあげ	にんじん チンゲンサイ	こんにやく あぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
	高野豆腐のみそしる	ぶたにく こうや豆腐 みそ	にんじん しめじ はくさい ねぎ	あぶら			
日向夏ゼリー		ひゅうがなつかじゅう	さとう				
8(金)	★かみかみ給食★						
	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう	こめ あぶら	しょうゆ しお	564 kcal 15.3 % 27.4 % 2.7 g	かみかみ給食は、かみごたえのある食材や調理方法を取り入れて、よくかんで食べることが意識する給食です。よくかむことは、丈夫な歯をつくらしたり、脳の働きを活発にしたり、肥満予防になったりと、よいことがたくさんあります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの立田あげ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ		
	かりぼりあえ	きざみこんぶ	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん	ごま	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	じゃがいも				
11(月)	ごはん			こめ むぎ		545 kcal 17.0 % 22.0 % 1.9 g	連休が明け、いつもの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、食事やすいみんをしっかりとることを心がけて、つかれをためないように過ごしましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう みずあめ でんぷん	しお		
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	さとう	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				
オレンジ		オレンジ					
12(火)	金芽米ごはん			こめ		589 kcal 16.5 % 31.8 % 2.1 g	食器を手に持って食べていますか?食器を持って食べるのと、自然と背すじがのびるので、姿勢がよくなります。食べこぼしも少なくなります。一緒に食べている人も気持ちがいいですね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のごまみそいため	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう ごま	しょうゆ		
	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		
にらたまじる	たまご	もやし えのきたけ にら	でんぷん	しお しょうゆ			
13(水)	うどん			こむぎこ	しお	643 kcal 17.7 % 31.6 % 2.0 g	山菜は、日本に約300種類あるといわれており、善にとれるものには、わらびやたけのこ、ごごみ、タラの芽、ぜんまいなどがあります。今日はわらびとたけのこがうどんスープに入っています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべ天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら			
	ブロッコリーのツナマヨあえ	ツナ	キャベツ ブロッコリー きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
山菜きつねうどんスープ	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ わらび ねぎ	さとう	しお しょうゆ めんつゆ			
14(木)	カレーピラフ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース	こめ あぶら	カレーこ しお コンソメ	604 kcal 16.8 % 22.2 % 1.9 g	クラムチャウダーのクラム(clam)とは二枚貝のことです。あさりやほたて、はまぐりなどを指します。今日はあさりを使って、豆乳で仕上げるクラムチャウダーです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく	マーマレード にんにく		しょうゆ		
	豆乳クラムチャウダー	ベーコン あさり とうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも あぶら こめこ	コンソメ こしょう		
フルーツゼリーポンチ		りんごかじゅう いちごかじゅう みかん アロエ	さとう				
15(金)	ごはん			こめ		538 kcal 20.7 % 21.1 % 1.8 g	西京焼きは、味つけに西京みそを使うことが名前の由来です。西京みそは京都で作られる白みそので、赤みそに比べて甘みがあります。みそは地域によって色や味わいが異なっています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たらの西京焼き	たら みそ		さとう			
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ		
もやしのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん もやし こまつな ねぎ					

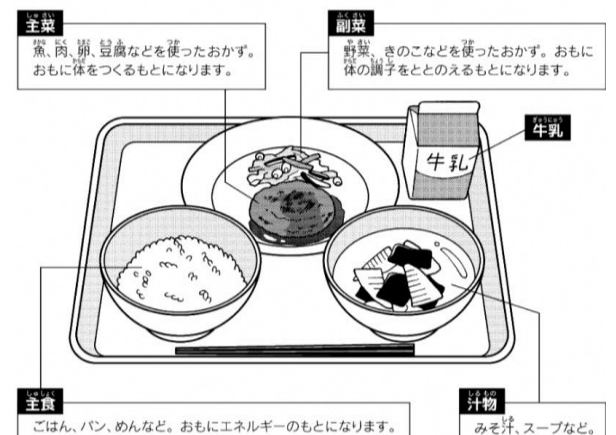
⇒18日~29日の献立は裏面をご覧ください

＜今月の給食目標＞ 食事の大切さを知ろう

足が速くなりたい、運動が上手になりたい、と思ったときに、練習することと同じくらい大事にしてほしいことは、バランスのよい食事をするということです。わたしたちの体は、自分が食べたものでできているからです。

運動会やスポーツの試合などで練習の通りに体を動かせるようにするには、ふだんから1日3食を規則正しく食べていくことが大切です。

成長期は、活動するためのエネルギーに加えて、体が成長するための栄養も必要です。運動量が増えるときでも、食事は「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることが基本になります。これに乳製品や果物を追加すると、さらに栄養のバランスがよくなります。料理の組み合わせは、給食のこんだても参考にしてみましょう。



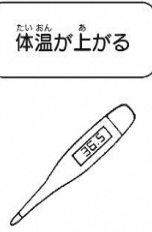
日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名 (下線を引いているものは奥州市産の食材です)			主な調味料等	基準値 1人1日 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかけにくくする	ぎ 熱や力になる			
18 (月)	ごはん			こめ		641 kcal 16.3 % 27.2 % 2.5 g	マーボーどうふに使っている どうふは、奥州市で作られた 大豆を原料にしています。釜 絞りで約110丁のどうふを使 います。奥州市のどうふ店で 手作りしていただいているも のです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	あぶら パンこ さとう こむぎこ	しお しょうゆ		
	くさわかめのあえもの	いとかまほこ くさわかめ	キャベツ きゅうり しそ	さとう	しょうゆ す しお		
マーボーどうふ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	ねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	トウバンジャン テンメン ジャン しょうゆ とりがら スープ ケチャップ			
19 (火)	金芽米ごはん			こめ		569 kcal 18.6 % 23.9 % 1.9 g	5月は急に気温が高くなる日 がありますが、体がまだ暑さ に慣れていないため、熱中症 に注意して過ごす必要があり ます。朝ごはんをしっかり食 べ、栄養と水分を補給してか ら登校しましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あかうおのねぎ塩こうじ焼き	あかうお	ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	しおこうじ		
	ひじきのにももの	ぶたにく ひじき	キャベツ こねぎ	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ		
いも団子汁	とりにく とうふ	だいこん にんじん まいたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん	しお しょうゆ			
20 (水)	ミルクコッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング なまクリーム	しお イースト	655 kcal 14.5 % 33.4 % 3.1 g	運動会練習も大詰めです。こ の時期におすすめの野菜はア スパラガスです。アスパラガ スには、アスパラギン酸とい うアミノ酸がふくまれてお り、つかれをとって、元気を 回復させる効果があります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	とりにく		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	しお		
	アスパラガスのソテー	ベーコン	にんじん アスパラガス キャベツ	あぶら	しお コンソメ こ しょう		
	こまつなのスープ	たまねぎ マッシュルーム こまつな			コンソメ スープストック 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				
21 (木)	青菜ごはん	かつおぶし	あおな	こめ さとう	しお	645 kcal 13.0 % 33.5 % 2.3 g	どさんこ汁は、じゃがいも、 たまねぎ、とうもろこしと いった北海道で多く作られて いる野菜を使った汁物です。 みそ味で、仕上げにバターの 風味も加えています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目たまご焼き	たまご ぶたにく ゼラチン こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう	しお しょうゆ		
	キャベツのみそマヨあえ	みそ	こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す		
どさんこじる	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも バター				
22 (金)	ごはん			こめ		660 kcal 13.7 % 26.0 % 2.5 g	ひよこ豆は、豆の先がひよこ のくちばしのような形で、ホ クホクした食感があります。 スペイン語では「ガリバン ソ」と呼ばれます。朝日の運 動会では、みなさんが全力で がんばれますように！
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	えびフライ	えび		パンこ こむぎこ あぶら	しお		
	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	さとう ごまあぶら	しお す しょうゆ		
ひよこ豆入りカレー	ぶたにく ひよこめ	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	ケチャップ ソース カレ ー こしょう しお トマト ペースト			
26 (火)	金芽米ごはん			こめ		606 kcal 20.0 % 26.7 % 2.2 g	つみれとは、魚のすり身に調 味料をまぜて、一口大につみ 取って汁に入れる団子状の食 べ物です。今日はさけのつみ れです。ほかにはいわし、あ じ、さんまなどの魚がよく使 われます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ チーズ			パセリ		
	きりぼしだいこん 切干大根のソースいため	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン	あぶら さとう	しお ソース		
さけのつみれじる	さけつみれ(さけ、たら) とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが					
27 (水)	黒糖コッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング くるさとう	しお イースト	603 kcal 18.1 % 30.6 % 2.7 g	ラビオリは、イタリア料理の ひとつです。小麦粉を練って うすくした生地の間に、ひき 肉や野菜などの具をはさん で、小さく切り分けたパスタ です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポロニアハムのソテー	ハム					
	こまつなサラダ	ツナ	こまつな とうもろこし	さとう	しお す こしょう		
ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こねぎ	こむぎこ パンこ	しお コンソメ スープス トック こしょう			
28 (木)	ごはん			こめ		580 kcal 14.8 % 26.4 % 1.5 g	わらびは山菜のひとつで、岩 手県西和賀町では栽培も盛ん です。あく抜きをして保存し ておくと、冬まで食べられる ようになります。少しねばり のある食感が特徴です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじのいそべフライ	あじ あおりのり		パンこ こむぎこ あぶら	しお こしょう		
	にらのごまみそあえ	みそ	もやし にんじん キャベツ にら	さとう ごま	す		
わらび入りさわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん わらび ほししいたけ ねぎ	あぶら	しお しょうゆ こ しょう			
29 (金)	ごはん			こめ		588 kcal 15.8 % 21.3 % 2.0 g	この時期から、給食で使う ピーマンは奥州市の生産者団 体「野菜キュービットの会」 の方々が育ててくださったも のを使用します。生産者の方 は、ピーマンを育てるときに 苦味が少なくなるように工夫 されているそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロースー	ぎゅうにく ぶたにく みそ	たけのこ ピーマン パプリカ しょうが 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		
	まめ 豆もやしのナムル		だいずもやし もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
	ワンタンスープ	かまほこ	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		
ヨーグルト	ヨーグルト ゼラチン		さとう				



あさ
朝ごはんを食べると
いいことがあるよ!



エネルギー
になる



体温が上がる



脳の働きが
活発になる



排便し
やすくなる