

6月 こんだててよいひょう



2023年 5月29日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ 休止中

日	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ※は奥州市産の食材です。				主な調味料	基準値 小学生 17種・650kcal たんぱく質19~20% 脂質20~30% 塩分2g未満											
		主に体をつくる(糖)		主に体の調子をとる(脂)				主にエネルギーになる(質)										
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品			⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品									
		※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。																
		*印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、豚、鶏、乳は含まれていません。*印は糖能記号です。																
1 木	朝ごはんを食べていますか?きちんと食べると、1日の活動力のもとになり、生活リズムを整えることができます。頭の働きがよくなり、太りすぎを予防することができます。	*むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		620 kcal 25.1g 25.0% 2.0g										
	さばのソースがけ	さば		トマト		さとう	ウスターソース カレー											
	なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	もやし			しょうゆ									
	たまねぎのみそしる	とうもろこし		にんじん		たまねぎ ねぎ												
	オレシジ					オレシジ												
2 金	かみかみ給食 かみかみをつけるには、かみかみえのある食べ物を食べることが必要です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		638 kcal 24.6g 28.8% 2.1g										
	ぶたにくのしょうが焼き	ぶたにく			しょうが		しょうゆ みりん さけ											
	かみかみこんさいサラダ			にんじん	ごぼう(だいこん きゅうり)	ごま	ドレッシング しお											
	しめじのみそしる	とうもろこし		にんじん	きぬさや	しめじ たまねぎ			しょうゆ しお									
	さつまいもチップス					さつまいも さとう	あぶら											
5 月	よくかむと、食べすぎを予防して肥満を予防したり、消化・吸収を助けたり、虫歯を予防したり、脳の働きを活性化したりするなどの良い働きがあります。	*むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		607 kcal 26.0g 22.2% 2.1g										
	あじのみりんじょうゆ焼き	あじ					しょうゆ さけ みりん											
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん	こんにゃく	さとう		あぶら	しょうゆ みりん わらうだし								
	なまあげのみそしる	なまあげ	みそ	にんじん	こまつな	たまねぎ ねぎ												
	だいずゆかりかけ	だいず	のり	かぼちゃ		さとう ジャがいも	ごま		しょうゆ しお みりん									
6 火	ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質なたんぱく質が含まれています。	きんめまいごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ		620 kcal 25.1g 28.2% 2.4g										
	とりにくのスタミナ焼き	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう	ごま		みりん さけ しょうゆ									
	はくさいのいためも			ピーマン	にんじん	はくさい もやし	でんぷん		あぶら	しょうゆ とりガラスープ しお								
	むらくもじる	とりにく	とうもろこし	ごまつな	にんじん	ねぎ	でんぷん		さけ しょうゆ しお									
7 水	キーマカレーは、フライパンひとつで、とても手軽に作れるカレーです。ソースと一緒においしく食べて下さい。	ナン ギョウニョウ	ギョウニョウ			こむぎこ さとう	あぶら	イースト しお	621 kcal 31.1g 34.9% 2.7g									
	カップエッグ	たまご																
	アスパラのサラダ	*ハム		にんじん	アスパラガス	キャベツ コーン	さとう	あぶら		すし こしょう しょうゆ								
	キーマカレー	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ジャがいも	あぶら		カレールー しょうゆ ソース								
8 木	はしは「くちばし」と同語で、一本の串を折り曲げたものでした。今でも、伊勢神宮や宮中で使われる串です。一本の串を曲げたピンセット状のはしを使っています。	*むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		648 kcal 22.1g 27.4% 2.2g										
	ちくわいそべあげ	ちくわ	あおさ			でんぷん さとう	あぶら		しお									
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう	にんじん	はくさい もやし			わらうだし しお しょうゆ									
	わかめとじゃがいものみそしる	とうもろこし	みそ	わかめ	にんじん		ジャがいも											
	オレシジ					オレシジ												
9 金	毎日の食事に欠かせない「はし」ですが、みなさんは正しく持っていますか? はしを正しく持つことができる使い方の、スムーズに食事ができます。	むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		644 kcal 23.3g 24.9% 2.2g										
	とりにくのみそ焼き	とりにく	みそ			さとう			しょうゆ みりん									
	こんさいのいりに	とりにく		にんじん	ごぼう だけのこと	こんにゃく	れんこん		さとう	あぶら	わらうだし さけ みりん しょうゆ							
	いもだんごじる			たまねぎ	ほししいたけ	ねぎ	ジャがいも		でんぷん	しょうゆ しお								
12 月	早食いをすると、かむ回数も味もかきと少ないため、満腹感を待たなく、満腹中腹を刺激するまでの時間がかり、つらい食べすぎでしまいます。そのため、太りやすくなります。	*むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ		784 kcal 36.5g 34.0% 2.3g										
	とりにくのパーベキューソース	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	りんご	レモン汁		さとう	しお しょうゆ さけ みりん								
	ひじきのにももの	だいず	あぶらあげ	ひじき	にんじん	たまねぎ	こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ わらうだし							
	なめこのみそしる	とうもろこし	みそ	にんじん		だいこん	なめこ		ねぎ									
13 火	色々な食材や味を体験することは、食に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。かきすつでも食べる多量をしていきましょう。	ごもくとりめし ギョウニョウ	とりにく	あぶらあげ	ギョウニョウ	にんじん	ほししいたけ	ごぼう	こめ	もちごめ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	684 kcal 28.8g 36.4% 2.8g					
	ぶりのてりやき	ぶり				しょうが				さけ	みりん	しょうゆ						
	あおなごまヨネーズあえ				ほうれんそう	ごまつな	にんじん	はくさい		ノンエッグマヨ	ごま	しょうゆ						
	もやしのみそしる	とうもろこし	みそ	わかめ	にんじん	もやし												
14 水	ハンバーグは、ドイツ最大の都市ハンブルグにちなんでつけられた名です。ドイツの人が強い肉をなんとか美味しく食べるために思いつくまで何度も試みながら、ハンバーグの始まりとされています。	コッパン ギョウニョウ ブルーベリージャム	ギョウニョウ	だんご	ブルーベリー	こむぎこ	さとう	ショートニング	しお	イースト		614 kcal 24.1g 31.2% 3.1g						
	ハンバーグ トマトソースがけ	とりにく	だいず	ぶたにく	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	でんぷん	あぶら		ソース					
	ジャーマンポテト	*ウイナー				たまねぎ		ジャがいも	あぶら	しお	こしょう							
	レタスのスープ	*ベーコン		にんじん		レタス	だいこん				とりにんじん		コンソメ	こしょう				
15 木	マーボー豆腐は、ハンガリーの都、中国四川省の郷土料理です。四川省は冬の寒さが厳しいので、あつあつでピリッと唐辛子味噌の味がおいしいマーボー豆腐はびったりの料理です。	*むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ						669 kcal 22.9g 28.0% 2.4g						
	はるまき	とりにく	だいず	にんじん	キャベツ	もやし	たまねぎ	でんぷん	はるまき	こむぎこ	あぶら		しょうゆ しお					
	もやしとしめじのちゅうかサラダ	*ハム		にんじん	もやし	きゅうり	しめじ	こんにゃく		ごま	ドレッシング		す					
	マーボ豆腐	とうもろこし	みそ	ぶたにく	にんじん	にら	たけのこ	ねぎ	にんにく	しょうが	でんぷん		さとう	あぶら	ごまあぶら	さけ	とりにんじん	しょうゆ
16 金	学校が休みになると、生活リズムがぐずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。主菜、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。	むぎごはん ギョウニョウ	ギョウニョウ			こめ むぎ						582 kcal 26.7g 25.2% 1.7g						
	ますのこうみやき	ます				しょうが		ごまあぶら		トウバンジャン	しょうゆ		みりん					
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ			ほうれんそう	にんじん	もやし	きゅうり	レモン汁		しお		しょうゆ	す				
	たけのことあぶらあげのみそしる	とうもろこし	あぶらあげ	みそ	にんじん		たけのこ											

*裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・7日(6年)、8日、20日(2~6年)、21日(5年) 黒小・・・13、14、21、29、30日
 姉小・・・13・14日(5年)、16日(4年)、22・23日(6年) 羽小・・・7・8日(6年)、13日、21・22日(1~5年)

6月 こんだてよいひょう

日 曜	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 1日あたり650kcal たんぱく質19~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(糖)		主に体の働きをとのえる(脂)		主にエネルギーになる(質)					
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂肪を多く含む食品				
		※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。 *印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品等には、卵、乳は含まれていません。*印は要断ごはんです。									
19 月	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		678 kcal 26.4 g 30.7 % 1.9 g		
	てりとり	とりこ					しょうが	しょうゆ みりん さけ			
	しおこうじいため	*ベーコン		にんじん (ピーマン)			しょうが こんやく	じゃがいも あぶら さけ しおこうじ			
	ふりのみそしる	とうふ みそ		ふり	にんじん		たまねぎ ねぎ				
20 日	きんめまいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ		625 kcal 18.4 g 31.0 % 2.0 g		
	つくねソースあじ	とりこ だいす かつおぶし					キャベツ しょうが	でんぷん さとう あぶら しお ウスターソース			
	あおなごまヨネーズあえ			ほうれんそう こまつな にんじん			はくさい	ノンエッグマヨ こま		しょうゆ	
	キャベツとだいごのみそしる	とうふ みそ		にんじん			キャベツ だいご	ねぎ			
21 日	しよパン めいごはんにゆ いちごジャム		めいごはんにゆ だっしふんにゆ				いちご	こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	579 kcal 25.5 g 33.9 % 2.9 g	
	しろみざかなのピザふうやき	ホキ(さかな)	チーズ		ピーマン トマト		たまねぎ		あぶら		しろワイン ケチャップ
	コールスローサラダ	*ハム		にんじん		きゅうり キャベツ	コーン	さとう	ノンエッグマヨ		しお
	ブロッコリーとじゃがいものスープ	*ベーコン		にんじん ブロッコリー		たまねぎ		じゃがいも			どりガラスープ コンソメ こしょう
22 日	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		609 kcal 22.0 g 20.7 % 2.4 g		
	かにたま	たまご かまぼこ だいす かに		にんじん			たけのこ グリーンピース しいたけ	でんぷん さとう		あぶら こまあぶら	りんごす みりん しお オイスターソース しょうゆ
	もやしちゅうかいため	ふたたく		にんじん いら			もやし ねぎ	さとう		あぶら	しょうゆ さけ どりガラスープ チンメンジャン こしょう
	あさりのちゅうかスープ	あさり		チンゲンサイ にんじん			たまねぎ	マロニー		こまあぶら	さけ しょうゆ しお どりガラスープ
23 日	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		628 kcal 22.1 g 26.5 % 1.8 g		
	カレイフライ	かれい だいす					パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		しお こしょう	
	はくさいのさとに	あぶらあげ		こまつな		キャベツ	はくさい	さとう		わふうだし さけ しょうゆ しお	
	だいごんとえのみそしる	とうふ みそ		にんじん			だいごん えのきだけ				
26 日	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		609 kcal 23.7 g 20.7 % 1.9 g		
	あかうおのてりやき	あかうお					しょうが			しょうゆ さけ みりん	
	にくじゃが	ふたたく		にんじん			たまねぎ こんやく	じゃがいも さとう		あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん
	ごもくじる	とりこ なたまあげ					こんやく だいごん こぼろ ねぎ			さけ しょうゆ しお	
27 日	きんめまいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ		638 kcal 22.1 g 27.5 % 2.3 g		
	さばのみそに	さば みそ					さとう でんぷん				
	ゆかりあえ			にんじん		だいごん	もやし			ゆかり しょうゆ しお す	
	キャベツのみそしる	とうふ みそ		わかめ	にんじん		キャベツ			じゃがいも	
28 日	たんじょう会 給食	デザートは、どちらかを選んで食べましょう。								797 kcal 30.9 g 29.9 % 2.4 g	
	スパグティ めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こむぎこ		しお		
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう だいす	せらチン				たまねぎ コーン	こむぎこ さとう でんぷん	パンこ		あぶら
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん			キャベツ だいごん カリフラワー				ドレッシング す
	ミートソース	ふたたく		にんじん トマト			たまねぎ セロリ にんにく		あぶら		デミグラスソース ハヤシロウ あかういん ソース スーフストック しお こしょう
	どちらかえらびましょう♪										
29 日	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		676 kcal 22.3 g 26.9 % 2.1 g		
	シュウマイ(2こ)	ふたたく だいす かつおぶし					たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ		あぶら	しょうゆ しお
	ふたキムチいため	ふたたく みそ		にんじん (ピーマン)			キャベツ たまねぎ はくさい	さとう		こまあぶら	しょうゆ さけ どりガラスープ
	ワンタンスープ	とりこ		にんじん (チンゲンサイ)			もやし ほししいたけ	ワンタン			しょうゆ どりガラスープ しお こしょう
30 日	*むぎごはん めいごはんにゆ		めいごはんにゆ				こめ めいご		618 kcal 24.9 g 26.8 % 1.5 g		
	とりこにしおこうじやき	とりこ					ねぎ にんにく	でんぷん			しおこうじ さけ
	きんぴらごぼろ	とりこ		にんじん (ピーマン)			ごぼろ こんやく しょうが	さとう		あぶら	しょうゆ さけ みりん
	こまつなのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん			なめこ				

◆給食のない日◆

真小・・・7日(6年)、8日、20日(2~6年)、21日(5年) 黒小・・・13、14、21、29、30日
 姉小・・・13・14日(5年)、16日(4年)、22・23日(6年) 羽小・・・7・8日(6年)、13日、21・22日(1~5年)

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



むし歯を予防する



肥満を予防する



あごの発育を助ける



味覚の発達をうながす



栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる



◎5月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	小松菜	一関市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		トマト	宮城県
	じゃがいも	長崎県		ヨーグルト	岩手県		にんじん	茨城県
	砂糖	日本		卵	日本		ピーマン	奥州市
	米粉	奥州市		豚肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	米油	日本		鶏肉	岩手県		キャベツ	千葉県
	オリーブ油	スペイン		ウィンナー	日本		きゅうり	奥州市
	バター	北海道		ベーコン	日本		ごぼう	青森県
	でん粉	北海道		豆腐	奥州市		だいこん	千葉県
	マカロニ	北海道		油揚げ	奥州市		ねぎ	茨城県
				みそ	岩手県		はくさい	茨城県
				大豆	岩手県		大豆もやし	幸石町
		生揚げ	奥州市	緑豆もやし	幸石町			
		あじ	ニュージーランド	玉ねぎ	佐賀県			
		ます	ロシア	えのきだけ	奥州市			
		さば	ノルウェー	ぶなしめじ	長野県			
		さわら	韓国	なめこ	宮城県			
		かつお	気仙沼	みしょうかん	愛媛県			
				あまなつ	愛媛県			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のもが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。