

# 5月 こんだててよていひょう



2024年4月26日  
 奥州市立真城学校給食センター  
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 目	献立名 ※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(6つの基礎食品群) O印は奥州市産の食材です。					主な調味料	標準量 小学生 1日441~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をとる(骨)		主にエネルギーになる(糖)			
		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			
1 水	食事に、きいたない話や気持ちの悪くなる話は、しないようにしましょう。大声を出すなど人の迷惑にならないように気を付けましょう。	コッパパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だつしゆんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	592 kcal 23.3 g 29.3 % 3.1 g	
	レモンのささみやき(2コ)	とりにく みそ だいす	かんてん にゅう	たまねぎ レモン		でんぷん パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら しおこうじ しお		
	やさいサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ (ぎゅうり)		あぶら		ず しお こしょう
	じゃがいもとベーコンのスープ	*ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			とりガラスープ コンソメ こしょう
2 木	和食には、ごはん、おかず、汁物をまんべんなく交互に食べる「交互食べ」といふ食文化があります。パラスの良い献立でも、手をつけない料理が出てきたら栄養がたかまってしまいます。交互食べの習慣が自然とつくようにしたいものです。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		622 kcal 23.8 g 25.2 % 1.9 g	
	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		
	キャベツのおまみそいため	ぶたにく		にんじん (ピーマン)	キャベツ たまねぎ		あぶら		きけ テンメンジャン しお しょうゆ
	もやしちゅうかスープ	なると (みそ)		にんじん	もやし はくさい コーン				しょうゆ きけ スープストック
	あなまつ				あなまつ				
7 火	給食を食べる時には、みんなで楽しい話題を選んで、なかよく食べましょう。相手が嫌だと感じたり、嫌なような話はしないで下さい。いつでも相手の気持ちを思いやって、話をしましょう。食器を片づける時は、みんなて協力して片づけをしましょう。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		660 kcal 24.1 g 25.2 % 1.5 g	
	とりにくのおしこうじやき	とりにく		ねぎ じんにく		でんぷん	しおこうじ きけ		
	きんぴらごぼろ	とりにく		にんじん (ピーマン)	ごぼろ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら		しょうゆ きけ ありん
	キャベツのみそしる	こむぎどうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ				
	とうにゅうプリン	とうにゅう				みずあめ さとう でんぷん	あぶら		しお
8 水	食べ物は、口に入った後、胃から腸へと消化吸収されます。最後の栄養をとらないで、激しい運動や遊びをする、消化作用がうまく行かなくなり、おなかが痛くなるのはその一つの例です。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ)		619 kcal 21.2 g 24.6 % 2.1 g	
	ぎょうざ(2コ)	ぶたにく		にら	キャベツ 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
	ちゅうかあえ	わかめ		にんじん	だいすもやし	ほろさめ さとう	ごまあぶら		ず しょうゆ しお こしょう
	ちゅうかふうなめこじる	(とうふ)			だけのこ えのきだけ なめこ ねぎ				とりガラスープ しょうゆ しお こしょう スープストック
9 木	好き嫌いをしないで食べましょう。健康な体をつくるために、一口でも食べてみます。嫌いなものを、はじめて取り除かずに、食べてみようとするのが大切です。	こくとろパン ぎゅうにゅう	だつしゆんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう こくとろ	ショートニング	イースト	674 kcal 22.6 g 36.6 % 3.2 g
	チーズはんぺんフライ	スチーフアラ たまご だいす	チーズ			パンこ みずあめ	あぶら		
	キャベツのごまサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンエッグマヨ ごま	
	カレーふうみスープ	*ワインナー		にんじん (ピーマン)	たまねぎ しめじ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ カレー	
10 金	早食いは、なかなか満腹感を感じられずに食べすぎにつながり、肥満の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体に良いことは一つありません。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		610 kcal 25.7 g 25.2 % 1.6 g	
	いわしのうめ	いわし				うめ さとう でんぷん	しょうゆ ありん しお		
	おからのいりに	とりにく おから あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ほししいたけ ねぎ	さとう	あぶら		しょうゆ ありん わらうだし
	こまつなとうふのすましじる	(とうふ)		こまつな	たまねぎ				しょうゆ しお
13 月	星わかめとは、わかめの中央にある、中茎と元茎のことで、陸上植物と同様、星は葉も硬いため、葉からいぼの部分には違うしかりとした歯ごたえが特徴です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		616 kcal 18.5 g 25.4 % 2.1 g	
	だんしゃくコロック	だいす		にんじん	たまねぎ にんにく	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 カレー しお
	くきわかめいため	くきわかめ		にんじん	キャベツ えだまめ こんにゃく		あぶら		ありん しょうゆ
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼろ だけのこ だいこん ねぎ				きけ ありん しお しょうゆ
14 火	さわらの旬は春です。たんぱく質や脂質を多く含みます。体の横に青褐色の斑点があるのが特徴です。成長するにつれ、名前が変わる出世魚です。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ)		617 kcal 21.8 g 25.2 % 2.4 g	
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう	きけ ありん		
	すきごんぶのにも	あぶらあげ	すきごんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	わらうだし ありん しょうゆ		
	なめこのみそしる	(とうふ) みそ		にんじん	だいこん たまねぎ なめこ ねぎ				
15 水	ミネストローネとは、イタリア語で真んごさん、こちゃませ等の意味があります。名の動物の通り、ミネストローネの中には、たくさん野菜が入っています。	しょくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう だつしゆんにゅう		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	581 kcal 25.6 g 33.8 % 2.9 g
	とりにくのマスタードやき	とりにく			たまねぎ	さとう	しょうゆ マスタード しお しょうゆ		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ (ぎゅうり)	さとう	あぶら	ず しお こしょう	
	ミネストローネ	*ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		とりガラスープ コンソメ こしょう	
16 木	塩分をとりすぎないようにするための工夫です。①調味料を使いすぎないようにする。②ラーメンやうどんなどの汁は残す。③インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		719 kcal 19.7 g 25.5 % 1.5 g	
	チキンカレー	とりにく		にんじん (ピーマン)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら		カレー粉
	レモンドレッシングサラダ			にんじん	(ぎゅうり) だいこん レモン汁	さとう	あぶら		ず しお
	ミックスフルーツ				もも みかん いちご	さとう			
17 金	みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでますか?牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		601 kcal 22.9 g 26.8 % 1.8 g	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		ごまあぶら		しょうゆ きけ ありん
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ぼろれんそう にんじん	はくさい もやし				わらうだし しお しょうゆ
	はっとじる			にんじん	ごぼろ まいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ			しお しょうゆ
20 月	魚を食べる時は、骨がないかどうか、よく見てみましょう。大きい骨は、着て上手に外して食べないようにします。小さい骨もあるのをつけましょう。小さい骨は食べてしまう時もあるので、よくかんで食べましょう。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ		606 kcal 23.7 g 24.4 % 1.9 g	
	あじのなんばんづけ	あじ			こめこ でんぷん さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ ず きけ とうがらし		
	ごますあえ			にんじん (ピーマン)	キャベツ	さとう	ごま		ず しょうゆ
21 火	春は、動物や草木が目覚めだして、活動を開始する季節です。ふさも、この時期に出回ります。日本で生まれた野菜で、全国の山や野に生えています。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(こめ)		573 kcal 24.4 g 23.7 % 1.9 g	
	ますのこうみやき	ます			しょうが		ごまあぶら		とりパンジャン しょうゆ ありん
	ふさのもの			にんじん	ふさ たけのこ	さとう	あぶら		しょうゆ わらうだし
	わかめとチンゲンサイのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ				

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・22、27日 姉小・・・22、27日 羽小・・・1、2、27日

# 5月 こんだててよていひょう

日 曜	献立名 <small>※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。</small>	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 1744kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をとる(糖)		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カロチンを多く含む食品	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		
		<small>*印がついている水産加工品(練り物)、食物加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は更新ごはんです。</small>							
	れんごは、切り方で食感が変わります。シャキシャキ感は輪切り、もっちり感やほくほく感なら、縦に切った乱切りがよいです。	22 水	*むぎごはん めいごにゅう れんごいりハンバーグ ひじきのそぼろいため こまつなとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう たまご みそ ひじき こまつな		れんご たまご しょうが えだまめ こんにゃく しめじ もやし しめじ ねぎ	こめ ねぎ パンこ さとう あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	604 kcal 28.4 g 23.7 % 1.8 g
	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。	23 木	うすまきパン めいごにゅう とりにくのカレーマヨやき マカロニサラダ やさいとウィンナーのスープ どちらかえらびましょう♪ マスカットゼリー グレープゼリー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく *ウィンナー		キャベツ <b>きゅうり</b> たまご ぶどうかじゅう マスカット ぶどうかじゅう	さとう マーガリン ショートニング ノンエッグマヨ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ さとう みずあめ さとう みずあめ	しお イースト カレーこ しお しお す こしょう とりガラスープ コンソメ こしょう	766 kcal 27.8 g 38.1 % 3.4 g
	たけのこの旬は、4~5月です。食物繊維が豊富に含まれていて、独特の歯ごたえのものになっています。	24 金	たけのこごはん めいごにゅう たまごまき きりほしだいごんのサラダ いたらのすましじる	あぶらあげ たまご *ハム とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが きりほしだいごん キャベツ えのきだけ ねぎ	こめ ちぢみ さとう あぶら こま こあぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん しお す しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ しお	569 kcal 22.6 g 26.7 % 2.5 g
	食事をする時は、食べ物をよくかんで、口の中で小さくしてから飲み込みましょう。大きいまま食べる危険です。小さくして食べると、体の中で消化しやすくなります。	28 火	*むぎごはん めいごにゅう ぶたにくのつけやき かかみこんさいサラダ しめじのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん とうふ なた		にんにく ごぼう だいこん <b>きゅうり</b> しめじ たまご オレンジ	こめ ねぎ こま しょうゆ しょうゆ	しょうゆ さけ みりん ドレッシング しお しょうゆ しお	650 kcal 25.0 g 28.0 % 2.1 g
	あさりには、鉄がとれ多く含まれ、少量で効果的にとれます。鉄は不足すると貧血になりますので、食前からきちんととりましょう。	29 水	きんめまいごはん めいごにゅう とりにくのごまやき しおこうじいため あさりのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく *ベーコン あさり <b>みそ</b>		しょうが しょうが こんにゃく たまご ねぎ	こめ こま あぶら	しょうゆ さけ みりん さけ しおこうじ	656 kcal 26.2 g 28.3 % 1.7 g
	野菜は低エネルギーです。食べすぎよりもむしろ、食べる量が少ない方が問題です。	30 木	むすびやん めいごにゅう ハニーレモンチキン コールスローサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく *ハム *ベーコン		にんにく レモンかじゅう キャベツ <b>きゅうり</b> たまご コーン	こむぎこ さとう ショートニング ノンエッグマヨ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しお イースト しょうゆ しお しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	726 kcal 28.2 g 37.6 % 3.0 g
	野菜はビタミン、食物繊維や水分を多く含み、しっかり食べることで、血液をきれいしてくれます。	31 金	むぎごはん めいごにゅう さばのしょうがやき キャベツのゆかりあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば にんじん しそ とうふ みそ		しょうが キャベツ もやし コーン たまご ねぎ	こめ ねぎ さとう あぶら	しょうゆ しお す しお	591 kcal 24.4 g 26.3 % 2.1 g

## ◆◇給食のない日◆◇

真小・・・22、27日 姉小・・・22、27日 羽小・・・1、2、27日

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



## ◎4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	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	にんじん	徳島県
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		小松菜	一関市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	日本		ピーマン	宮崎県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		玉ねぎ	北海道
	でん粉	北海道		ウインナー	日本		キャベツ	茨城県
	マカロニ	北海道		ベーコン	日本		ねぎ	奥州市
				豆腐	奥州市		きゅうり	高知県
				油揚げ	奥州市		だいこん	千葉県
		みそ	奥州市	白菜	茨城県			
		大豆	岩手県	しめじ	長野県			
				ごぼう	奥州市			
				大豆もやし	雫石町			
				緑豆もやし	雫石町			
				えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			
				オレンジ	アメリカ			

※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。