

# 6月 こんだてよていひょう



2024年5月30日  
 奥州市立真城学校給食センター  
<http://shinnjiou.blog.fc2.com/>

ブログ

日 欄	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	小学生 13歳~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(群)		主に体の働きをとのえる(群)		主にエネルギーになる(群)					
※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。		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				
3月	よくかむと、食べすぎを防いで肥満を予防したり、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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			607 kcal 26.0 g 22.2 % 2.1 g		
	あじのみりんじょうゆやき	あじ					しょうゆ せけ ありん				
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		ごんじん	きりぼしだいこん ごんにゃく	さとう	あびら	しょうゆ ありん わらうだし			
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ		ごんじん	ごまつな	たまねぎ					
	だいずふりかけ	だいず	のり	かぼちゃ		さとう じゃがいも だんご	ごま	しょうゆ しお ありん			
4火	金芽米とは、独自の精米技術で、通常の白米では取り除かれてしまう「胚軸粉(あこらんそう)」という部分を残した無洗米です。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ			620 kcal 25.2 g 28.3 % 2.4 g		
	とりにくのスタミナやき	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう	ごま	ありん せけ しょうゆ			
	はくさいのいためもの			○ピーマン こんじん	はくさい もやし	だんご	あびら	しょうゆ とりがらす しょう			
5水	ナンとは、インドや中近東で食べられている、平たい楕円形、または、わらじ形のパンのようなものです。いろいろな大きさのものがあり、カレーなどをつけて食べることが多いです。	ナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう	あびら	イースト しょう	621 kcal 31.1 g 34.9 % 2.7 g	
	カップエッグ	たまご									
	アスパラのサラダ	*ハム		ごんじん	アスパラガス	キャベツ コーン	さとう	あびら	しお しょうゆ しょうゆ		
	キーマカレー	ぶたにく		ごんじん	○ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あびら	カレー粉 しょうゆ ソース		
6木	ほか他のごをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			609 kcal 22.0 g 20.7 % 2.4 g		
	かにたま	たまご かまぼこ だいず かに		ごんじん	だけのこ グリーンピース	だんご	さとう	あびら さまあひら		りんごす ありん しょうゆ オイスターソース しょうゆ	
	もやしのちゅうかいため	ぶたにく		ごんじん じら	もやし ねぎ	さとう	あびら	しょうゆ せけ とりがらす フォンデュラン コシよ			
	あさりのちゅうかスープ	あさり		○モンブラン こんじん	たまねぎ	マロニー	ごまあびら	せけ しょうゆ しお どりがらす			
7金	マーボー豆腐は、パンダの故郷、中国四川省の郷土料理です。むかし、おばあさんが作って評判となったところから、マーボー豆腐と呼ばれるようになりました。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			669 kcal 22.9 g 28.0 % 2.5 g		
	はるまき	ぶたにく	ひじき	ごんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	だんご	はるまき こんじん	あびら		しょうゆ しお ありん オイスターソース	
	もやしとしめじのちゅうかサラダ	*ハム		ごんじん	もやし しょうゆ しめじ こんにゃく		ごま	ドレッシング す			
10月	かみかみ給食 早食いをすると、かむ回数も味も少なくなってしまうので、満腹感を待たずに、満腹中絶を判断するまでの時間が短くなり、つい食べ過ぎてしまいます。そのため、太りやすくなります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			660 kcal 17.8 g 24.3 % 2.2 g		
	ちくわいそばあげ	ちくわ だいず	あおさ				だんご	さとう		あびら	しお しょうゆ
	ごんさいのいりに	とりにく		ごんじん	ごぼう だけのこ こんにゃく りんご	さとう	あびら	わらうだし せけ ありん しょうゆ			
	いもだんごじる			たまねぎ	ほししいたけ ねぎ	じゃがいも だんご		しょうゆ しお			
	レモンゼリー			さとう			ココナッツ				
11火	色々な食材や味を体験することは、単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。少しずつでも食べる努力をしましょう。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ			570 kcal 19.7 g 24.9 % 2.0 g		
	つくねソースあじ	とりにく だいず かつお節			キャベツ しょうが	だんご	さとう	あびら		しお ウスターソース	
	キャベツのあまずあえ			ごんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しお す			
	こうやどらみりみそしる	こうやどらみり みそ		ごんじん	モンブラン	ねぎ	じゃがいも				
12水	スバゲティは、イタリアの代表的な料理です。単品だと、種とソースだけでバランスが悪いので、サラダや果物をつけて、バランスを良くして食べます。	スバゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎこ			704 kcal 32.8 g 27.7 % 2.5 g	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	あびら	しお			
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー こんじん	キャベツ だいこん カリフラワー			ドレッシング す			
	ミートソース	ぶたにく		ごんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく		あびら	チーズソース ハヤシラック かつおだし ソース しお スープストック しょうゆ			
13木	学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。主食、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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			569 kcal 25.5 g 24.4 % 1.6 g		
	ますのこうみやき	ます			しょうが		ごまあびら	トウモロコシ しょうゆ ありん			
	ごまつなツナあえ	ツナ		ごまつな こんじん	もやし しょうゆ しめじ		あびら	しお しょうゆ す			
	キャベツとだいこんのみそしる	とうら みる		ごんじん	キャベツ だいこん						
14金	人の体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどが良いとされています。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			784 kcal 36.5 g 34.0 % 2.3 g		
	とりにくバーベキューソース	とりにく			ねぎ しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	さとう		しお しょうゆ せけ ありん			
	ひじきのにも	だいず たらあげ	ひじき	ごんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう	あびら	しょうゆ ありん せけ わらうだし			
	なめこのみそしる	とうら みる		ごんじん	だいこん なめこ						
	メロン					メロン					
17月	心のりは梅干で、昔から初夏にかけて収穫されます。乾燥させて保存できるので、一年中食べることができます。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			○こめ むぎ			644 kcal 24.5 g 28.4 % 1.6 g		
	てりとり	とりにく			しょうが			しょうゆ ありん せけ			
	しおこうじのため	*ベーコン		ごんじん	○ピーマン	しょうが こんにゃく	じゃがいも	あびら		せけ しおこうじ	
18火	食事をすると、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す。大きいまま食べると危険です。小さくして食べると、体の中で消化しやすくなります。	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しそ		○こめ さとう		しお す	642 kcal 19.8 g 32.8 % 2.7 g		
	おさかなとやさいのステーキ	たら だいず	かんてん	ごんじん	とうもろこし えだまめ しょうが	だんご	さとう	あびら		しお チキンソース	
	あおなごまヨネーズあえ			ごまつな こんじん	きゅうり			ソテー マヨ しょうゆ			
	もやしのみそしる	とうら みる	わかめ	ごんじん	もやし						

★裏面もご覧ください。

### ◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5日(2~6年)、6日、18日(2~6年)、19日  
 姉小・・・6・7日(6年)、14日(4年)、20・21日(5年)  
 羽小・・・5・6日(6年)、12・13日(1~5年)

### ◆◇給食費について◆◇

長らく物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分に国の「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 こんだてよていひょう

日 欄	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	栄養素 小学生 1日41~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(糖)		主に体の働きを助ける(脂)		主にエネルギーになる(穀)			
		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糖質を多く含む食品		
19 水	主菜の肉と魚。魚の脂肪は血中コレステロールを低下させる作用があります。肉を好きな人が多いと思いますが、肉類に偏らず、魚と肉を半々くらいの割合で食べるようにしましょう。	ソッパパン ぎゅうじゅう いちごジャム		ぎゅうじゅう だっしゅんじゅう	いちご	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	637 kcal 24.6 g 33.6 % 3.1 g
	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 じんじん	たまねぎ じんじく しょうが プルーン	さとう でんぷん コーンスターチ	あぶら	しお す	
	コールスローサラダ	★ハム		じんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ	しお	
	じゃがいものスープ	★ベーコン		じんじん フロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ こしょう	
20 木	ほか他のことをしながら食べる「ながら食」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。	むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		643 kcal 27.2 g 27.6 % 2.2 g
	とりにくのみそやき	とりにく みそ				さとう	しょうゆ みりん		
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	きんぎょ 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	どうろ みそ	わかめ	じんじん		じゃがいも			
21 金	カレイは高たんぱく、低脂肪で消化、吸収がよく、加熱すると身がやわらかくなるので、子どもからお年寄りまで、幅広い世代に好まれる魚です。	★むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		622 kcal 23.5 g 26.8 % 1.8 g
	カレイフライ	かれい だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお こしょう	
	はくさいのさっとに	あぶらあげ		こまつな	キャベツ	はくさい	さとう	わらうだし せけ しょうゆ しお	
	だいにんとえのみそしる	どうろ みそ		じんじん	だいにん えのきだけ				
24 月	忙しい時に便利だからと、つい頼りがちなインスタント食品ですが、味が濃く油分も多いものです。上手に利用することが大切です。	★むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		593 kcal 22.9 g 20.3 % 1.9 g
	あかうおのてりやき	あかうお			しょうが		しょうゆ せけ みりん		
	にくじゃが	ぶたにく		じんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わらうだし しょうゆ せけ みりん	
	ごもくじる	なまあげ			こんにゃく だいこん			しょうゆ しお	
25 火	給食に出る牛乳は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。牛乳を飲むと、1日に必要なカルシウムが十分に摂れます。	★むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		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			じんじん しそ	だいにん もやし			しょうゆ しお す	
	キャベツのみそしる	どうろ みそ	わかめ	じんじん	キャベツ	じゃがいも			
26 水	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。	しょくパン ぎゅうじゅう ブルーベリージャム		ぎゅうじゅう だっしゅんじゅう	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	639 kcal 19.8 g 34.5 % 2.9 g
	どうじゅうコロッケ	どうじゅう だいず ゼラチン			たまねぎ コーン	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	あぶら	しお	
	ジャーマンポテト	★ワインナー			たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお こしょう	
	レタスのスープ	★ベーコン		じんじん	レタス だいにん			とりガラスープ コンソメ こしょう	
	どちらかえらびましょう								
	メロンゼリー				メロンかじゅう	さとう			
27 木	シュウマイは中国語で「ジャウマイ」と書き、中国の広東省発祥で、善善とともに中国料理を代表する軽食のひとつです。もともとは、動物性の食材と使わない団子のくさいだったものから、野菜まんじゅうと肉まんじゅうが生まれ、簡食や宴会にも出るようになったそうです。	★むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		682 kcal 22.4 g 26.7 % 2.1 g
	シュウマイ(2コ)	ぶたにく だいず			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	
	ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	こんぶ	じんじん	ピーマン たまねぎ しょうが	キャベツ たまねぎ だいにん こんにゃく ねぎ	さとう	ごまあぶら しょうゆ せけ とりガラスープ とうがらし しお	
	ワンタンスープ	とりにく		じんじん	モンアゲサイ	もやし ほししいたけ	ワンタン	しょうゆ とりガラスープ こしょう	
	さくらんぼ(2コ)				さくらんぼ				
28 金	一度にたくさん食べ物が胃に入ると、胃や腸は疲れてしまいます。そしてお腹が痛くなったり、下痢をしたくなります。食べ物は、ゆっくりよくかんで食べましょう。	むぎごはん ぎゅうじゅう		ぎゅうじゅう		こめ	むぎ		612 kcal 24.1 g 26.2 % 1.5 g
	とりにくのおこげやき	とりにく			ねぎ じんじく	でんぷん		しおこし せけ	
	きんぴらごぼう			じんじん	ピーマン	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら しょうゆ せけ みりん	
	こまつなのみそしる	どうろ みそ		こまつな じんじん	もやし				

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5日(2~6年)、6日、18日(2~6年)、19日  
羽小・・・5・6日(6年)、12・13日(1~5年)

姉小・・・6・7日(6年)、14日(4年)、20・21日(5年)

## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

**正しい姿勢で食べましょう。**

**食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。**

**よくかむことを意識しましょう。**

**食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。**

**食べている人を突くせたり蹴らせたりしてはいけません。**

**早食いは危険です。絶対やめましょう。**

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**  
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

### ◎6月の使用食品(産地)

※使用する予定の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
米	奥州	牛乳	岩手県	アスバラガス	奥州市
小麦	日本	脱脂粉乳	北海道	小松菜	一関市
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	北海道	チンゲンサイ	奥州市
じゃがいも	長崎県	卵	日本、奥州市	にら	栃木県
砂糖	日本	豚肉	岩手県	にんじん	茨城県
米粉	奥州市	鶏肉	岩手県	ピーマン	奥州市
米油	日本	ウインナー	日本	ほうれん草	奥州市
オリーブ油	スペイン	ベーコン	日本	キャベツ	奥州市
バター	北海道	豆腐	奥州市	きゅうり	奥州市
でん粉	北海道	油揚げ	奥州市	ごぼう	青森県
マカロニ	北海道	みそ	岩手県	だいこん	奥州市
		大豆	岩手県	ねぎ	茨城県
		生揚げ	奥州市	はくさい	茨城県
		あじ	ニュージーランド、チリ	大豆もやし	雫石町
		赤魚	アメリカ	緑豆もやし	雫石町
		ます	日本、ロシア	玉ねぎ	佐賀県
		ぶり	鳥取、北海道、岩手	レタス	奥州市
				えのきだけ	奥州市
				ぶなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県
				さくらんぼ	山形県
				メロン	茨城県

### ◎5月使用食品(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
米	奥州	牛乳	岩手県	小松菜	一関市
小麦	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	ウインナー	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	雫石町
		生揚げ	奥州市	緑豆もやし	雫石町
		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
		さわか	韓国	なめこ	宮城県
		かつお	気仙沼	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の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。