

5月 こんだてよていひょう

2025年4月25日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

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	小学生 13才~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(穀)		主に体の働きを助ける(肉)		主にエネルギーになる(果)			
		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糖質を多く含む食品		
		<small>*印がついている加工食品(練り物)、食肉加工食品等には、豚、鶏は含まれていません。*印は要冷蔵品です。</small>							
1 木	食事前、手洗いを しましょう。指先を水で 流した後の場合は、手 に付いた細菌を洗い落と すことができます。菌が多く 残ってしまいがちです。 石けんを使って、ていね いに手を洗うようにしま しょう。	ソッパパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしんにゅう		ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	ハンバーグ ホワイトソースかけ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	さとう でんぷん ごむぎこ	あぶら バター	しお しょうゆ	586 kcal 23.8 g 27.3 g 3.0 g
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ かいそう かんてん ぶりのり	にんじん	キャベツ (きゅうり) もやし			す ドレッシング	
	じゃがいものスープ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ	
2 金	今日は中華料理です。 中華料理はゆめたり、ゆ めで好むことが多いの で、野菜を多く食べるこ 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			609 kcal 21.0 g 24.8 g 2.3 g
	ぎょうざ(2こ)	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 ごむぎこ	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	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	
7 水	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、はじめから取り除 かずに、食べてみようこ うすることが大切です。	ちゅうかふうなめこじる	(とうふ)		だいのこ えのきだけ なめこ ねぎ ほししいだけ			とりガラスープ しょうゆ しお ちゅうかスープストック	
	こくとうパン ぎゅうにゅう		だっしんにゅう だっしんにゅう		ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	642 kcal 21.1 g 34.3 g 3.0 g	
	コーンたっぷりフライ	ゼラチン だいす	ぎゅうにゅう		とうもろこし	ごむぎこ さとう パンこ でんぷん らいむぎこ	マーガリン あぶら	しお	
	コールスローサラダ	*ハム		にんじん	(きゅうり) キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ	しお	
8 木	果物は1日200g程 度が食べる目安です。ビ タミン、ミネラル、食物 繊維などをふくみ、生で 食べられるので、ビタミ ンの損失が少ない点がす ばれています。	カレーふうみスープ	*ワインナー	にんじん ビーマン	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	
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
	ほっけてりやき	ほっけ			しょうが			さけ しょうゆ みりん	572 kcal 24.2 g 21.1 g 1.9 g
	だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく だいす		にんじん	こんにゃく 口ぼう だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	
9 金	食事をすすめる時は、食 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。	こまつなととうふのみそじる	(とうふ)	こまつな	たまねぎ ほししいだけ			しょうゆ しお	
	オレンジ				オレンジ				
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
12 月	コロッケはフランス語 のクワケットが変わった ものです。コロッケの中 は普通はじゃがいもです が、おからや豆を使った コロッケもあります。	さんましょうがに	さんま		しょうが	さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお	610 kcal 22.6 g 27.1 g 2.4 g
	カレーきんぴら	だいす ぶたにく		にんじん ビーマン	口ぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ カレー	
	なめこのみそじる	(とうふ) みそ		にんじん	だいこん たまねぎ なめこ ねぎ				
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
13 火	ふきは、日本で生まれ た野菜で、全国の山や野 に生えています。茎に穴 があります。	のりしおコロッケ	だいす	あおのり		じゃがいも パンこ でんぷん さとう ごむぎこ こめこ	あぶら	しお	613 kcal 18.7 g 25.1 g 2.0 g
	くきわかめいため	ぶたにく	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	みりん しょうゆ	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	口ぼう だいのこ だいこん ねぎ			さけ みりん しお しょうゆ	
14 水	ふきは、日本で生まれ た野菜で、全国の山や野 に生えています。茎に穴 があります。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		(こめ)		しょうゆ さけ みりん カレー	605 kcal 24.2 g 27.2 g 1.8 g
	さばのカレーやき	さば		にんじん	しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん カレー	
	ふきのもの				ふき だいのこ	さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし	
	わかめとチンゲンサイのみそじる	あぶらあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ				
15 木	ミネストローネは、イ タリアで生まれた代表的 なスープで、トマトや野 菜、マカロニ等を入れて 煮込んだスープです。ト マトがよくとれるイタリ アらしいメニューです。	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしんにゅう		ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	とりにくのマスタードやき	とりにく			さとう			しょうゆ マスタード しお しろワイン	612 kcal 24.9 g 34.9 g 2.8 g
	ポテトサラダ			にんじん	(きゅうり)	じゃがいも	ノンエッグマヨ	しお	
	ミネストローネ			トマト にんじん	たまねぎ	マカロニ		とりガラスープ コンソメ	
16 金	給食の盛り付けについ て、汁物を取るときは、 食缶の下の方に貝が沈ん でいることが多いので、 よくかき混ぜてから盛り つけましょう。	いちごジャム			いちご	さとう みずあめ			
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら	カレー	718 kcal 21.8 g 25.7 g 1.6 g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ (きゅうり) サラダこんにゃく			ドレッシング す	
19 月	牛乳は、古代メソポタ ミアの壁画に乳を利用す る様子が描かれるくら い、古くからあった飲 み物です。日本に牛乳が伝 わったのは朝鮮半島から 9世紀頃とされています。	ミックスフルーツ			もも みかん いちご	さとう			
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
	とりにくのしおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ	600 kcal 23.1 g 26.5 g 1.9 g
	こんさいのいりに			にんじん	口ぼう だいのこ こんにゃく れんこん	さとう	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ	
20 火	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。	キャベツのみそじる	(とうふ) どうろふ みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ				
	スバゲティ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごむぎこ			
	オムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	しお ケチャップ	
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ だいこん (きゅうり)			ドレッシング す	767 kcal 34.3 g 26.4 g 2.6 g
	ミートソース	ぶたにく		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 ソース ハヤシラフ ワイン しお スープストック	
21 水	納豆は、筋肉を形成す るたんぱく質や、骨形成 を促進するビタミンKな どの栄養素が豊富で、畑 のお肉とも呼ばれます。	どちらかえらびましょう♪	とうにゅう			さとう		まっちゃん	
	おちゃプリン				メロンかじゅう	さとう みずあめ			
	メロンゼリー								
	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ)			
21 水	はすの地下の茎の部分 を食べるのがれんこんで す。切り方で食感が変わ ります。シャキシャキ感 は繊切り、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。	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 さけ みりん	609 kcal 23.0 g 26.3 g 1.8 g
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	(とうろくにん) にんじん	はくさい もやし			わふうだし しお しょうゆ	
	はっとじる			にんじん	口ぼう まいだけ だいこん ねぎ	ごむぎこ		しお しょうゆ	
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			
21 水	れんこんいりハンバーグ	ぶたにく たまご みそ			れんこん たまねぎ しょうが	パンこ		しょうゆ さけ	573 kcal 25.8 g 20.6 g 1.8 g
	キャベツのゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし	さとう		しお うめず	
	だいこんとこまつなのみそじる	(とうふ) みそ		にんじん こまつな	だいこん ほししいだけ ねぎ				

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・21日 姉小・・・21日 羽小・・・1、2日

5月 こんだててよいひょう

日	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	エネルギー 1041~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をたくる(糖)		主に体の働きをたのたえる(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食物繊維を多く含む食品			
22 木	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご							636 kcal 22.8 g 26.0 g 1.7 g	
	あじフライ	あじ				パンこ	めいご	あじ		
	ごますあえ			にんじん	ピーマン	キャベツ	さとう	ごま		す
	こまつなとしめじのみそしる	こまつな			もやし	しめじ	ねぎ			
	オレンジ							オレンジ		
23 金	だけのこごはん めいごうにゅう	あじ		にんじん		だけのこ		あじ	583 kcal 22.5 g 30.3 g 2.3 g	
	さんまオレンジ	さんま				オレンジ		しょうゆ		
	きりぼしだいごんのサラダ	*ハム		にんじん		きりぼしだいごん	キャベツ	さとう		ごま
	いたふのみそしる	いたふ						いたふ		しょうゆ
	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご								
27 火	はるまき	とりにく		にんじん		キャベツ	もやし	たまねぎ	はるまき	659 kcal 20.6 g 29.0 g 2.3 g
	はくさいのいためもの	はくさい		にんじん		はくさい	もやし	ほししいたけ	でんぷん	
	ちゅうかスープ	ちゅうか		にんじん		キャベツ	たまねぎ	でんぷん	さとう	
	かたぬきチーズ	チーズ								
	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご								
28 水	むぎごはん めいごうにゅう	めいご							634 kcal 24.8 g 28.5 g 2.2 g	
	さばのしょうがやき	さば				しょうが				しょうゆ
	しおこうじいため	*ベーコン		にんじん		しょうが	こんにやく	じゃがいも		あじ
	たまねぎのみそしる	たまねぎ		にんじん		たまねぎ	ねぎ	ほししいたけ		
	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご								
29 木	クロワッサン めいごうにゅう	クロワッサン				こむぎ	さとう	マーガリン	ショートニング	702 kcal 26.1 g 42.7 g 3.0 g
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく						ノンエッグマヨ	カレー	
	マカロニサラダ			にんじん		キャベツ		マカロニ	ノンエッグマヨ	
	ベジタブルスープ			にんじん		たまねぎ	カリフラワー	グリーンピース	とりにく	
	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご								
30 金	とりにくのごまやき	とりにく				しょうが		ごま	しょうゆ	618 kcal 27.5 g 28.1 g 2.0 g
	ひじきのそぼろいため	ひじき		にんじん		えだまめ	こんにやく	さとう	あじ	
	あさりのみそしる	あさり		にんじん		こまつな	たまねぎ	ねぎ		
	*むぎごはん めいごうにゅう	めいご								
	とりにくのごまやき	とりにく				しょうが		ごま	しょうゆ	

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・21日 姉小・・・21日 羽小・・・1、2日

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



★カフェインは、どれくらいならとていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



●1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

●飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

[浸出法…コーヒー：粉末10g/熱湯150mL、紅茶：茶5g/熱湯360mL 1.5~4分、せん茶：茶10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶15g/90℃ 650mL 0.5分]

★市販のエネルギー飲料に注意！

エネルギー飲料や、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



[出典]※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、「Caffeine in Food (2012)」、「Health Canada (2017)」
※2：「日本食品標準成分表 2020 (8訂)」、コーラは市販品調べ。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



◎5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	小松菜	一関市
麦	日本	チーズ	北海道	チンゲンサイ	奥州市
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	岩手県	トマト	宮城県
じゃがいも	長崎県	卵	奥州市、日本	にんじん	徳島県
砂糖	日本	豚肉	岩手県	ピーマン	奥州市、茨城県
白絞油	日本	鶏肉	岩手県	ほうれん草	奥州市
バター	北海道	ウインナー	日本	キャベツ	千葉県
でん粉	北海道	ベーコン	日本	きゅうり	奥州市
マカロニ	北海道	豆腐	奥州市	ごぼう	青森県
		油揚げ	奥州市	セロリ	茨城県
		みそ	奥州市	大根	千葉県
		大豆	岩手県	玉ねぎ	佐賀県
				ねぎ	茨城県
				白菜	茨城県
				大豆もやし	磐石町
				緑豆もやし	磐石町
				えのきだけ	宮城県
				ぶなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県
				まいたけ	新潟県
				オレンジ	アメリカ

◎4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
麦	日本	チーズ	北海道	チンゲンサイ	奥州市
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	岩手県	にんじん	徳島県
じゃがいも	北海道	卵	奥州市、日本	ピーマン	鹿児島県
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	キャベツ	愛知県
バター	北海道	ウインナー	日本	きゅうり	奥州市
でん粉	北海道	ベーコン	日本	大根	千葉県
マカロニ	北海道	豆腐	奥州市	玉ねぎ	北海道
		油揚げ	奥州市	ねぎ	福島県
		みそ	奥州市	白菜	茨城県
		大豆	岩手県	緑豆もやし	磐石町
		さば	日本	ごぼう	青森県
				えのきだけ	宮城県
				ぶなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県
				まいたけ	新潟県
				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。