

6月 こんだてよていひょう



2025年5月29日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

ブログ

	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	栄養価 小学生 1歳半～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(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脂肪を多く含む食品			
			★印がついている水産加工品(魚介類)、畜肉加工品等には、異臭、異味は含まれていません。★印は新鮮にしています。								
	2月	*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		601 kcal 24.6 g 19.0 % 2.1 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			
		こんさいのいりに			にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら わふうだし みりん しょうゆ			
		あさりのみそしる	あさり (とうふ みそ)		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ					
	3月	アセロラゼリー		かんてん		アセロラ レモン	さとう みずあめ			635 kcal 26.9 g 27.1 % 2.0 g	
		きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
		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	こま あぶら みりん さけ しょうゆ			
		もやしのいためもの	ぶたにく		にんじん にら	もやし ねぎ	さとう	あぶら しょうゆ さけ しお スープストック テンメンジャン			
	4月	わかめとじゃがいものみそしる	(とうふ みそ)	わかめ	にんじん		じゃがいも			621 kcal 31.1 g 34.9 % 2.7 g	
		ナン ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	あぶら イースト しお			
		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 しお しょうゆ			
	5月	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	じゃがいも	あぶら カレールフ しょうゆ ソース		599 kcal 19.5 g 23.7 % 2.1 g	
		むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		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	あぶら しょうゆ しお			
		はるさめとオクラのちゅうかサラダ			にんじん オクラ	(キャベツ) もやし	はるさめ さとう	こまあぶら しょうゆ しお す			
	6月	わかめスープ	(とうふ)	わかめ	(キウランサイ) にんじん	ほししいたけ ねぎ		とりガラスープ しお しょうゆ スープストック		629 kcal 21.4 g 26.2 % 2.1 g	
		*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		あじメンチ	あじ だいす たまご			たまねぎ キャベツ しょうが	パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら しょうゆ しお			
		だいのんのあつあつに	とりにく		にんじん	(たけのこ) こんにゃく (だいこん)	さとう	あぶら わふうだし さけ みりん しょうゆ			
	9月	しめじのすましじる	(とうふ) なた		にんじん きぬきや	しめじ たまねぎ		しょうゆ しお		681 kcal 25.4 g 26.6 % 2.0 g	
		オレンジ				オレンジ					
		かみかみ給食	しゃかりかんてい								
		ふたにくのつけやき	ぶたにく			にんにく	さとう	さけ しょうゆ みりん			
	10月	ごぼういため	ぶたにく (みそ)		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こま あぶら しょうゆ		622 kcal 26.9 g 28.2 % 2.1 g	
		いもだんごしる				たまねぎ ほししいたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん	しょうゆ しお			
		かむだいす	だいす				さとう	しお			
		きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	11月	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		612 kcal 23.4 g 31.0 % 3.4 g	
		ひじきのそばういため	ぶたにく	ひじき	にんじん	しめじ えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら しょうゆ みりん			
		むらくもじる	(とうふ たまご)		こまつな にんじん	ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお			
		まるパン ゑうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅうにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト			
	12月	ハンバーグ トマトソースかけ	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら グチャップ しお ソース		618 kcal 24.5 g 30.4 % 1.5 g	
		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			
		レタスのスープ	★ベーコン	にんじん	(レタス だいこん)			とりガラスープ コンソメ			
		どちらかえらびましょう♪									
	13月	ラムネゼリー				レモン	こなあめ さとう			682 kcal 25.4 g 30.5 % 1.7 g	
		あおうめゼリー				うめ	さとう				
		むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		ますのこうみやき	ます			しょうが	さとう	こまあぶら トウバンジャン しょうゆ			
	14月	あおなのこまマヨネーズあえ		こまつな にんじん		はくさい		ノンエッグマヨ しょうゆ		642 kcal 25.5 g 27.1 % 1.8 g	
		キャベツとだいこんのみそしる	(とうふ みそ)		にんじん	(キャベツ だいこん)					
		*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		とりにくのくろすソースがけ	とりにく		にんにく		こむぎこ でんぷん こめこ さとう	あぶら さけ しょうゆ			
	15月	はくさいのさつとに	(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		598 kcal 25.8 g 23.3 % 3.0 g	
		だいこんとえのきのみそしる	(とうふ みそ)		にんじん	(だいこん) えのきだけ					
		*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		さばのカレーやき	さば			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん カレー			
	16月	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 わふうだし		598 kcal 25.8 g 23.3 % 3.0 g	
		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					
		きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
		とうふハンバーグ おろしソース	だいす とりにく とうふ			たまねぎ (だいこん)	でんぷん さとう	あぶら しお みりん しょうゆ さけ わふうだし			
	17月	なめたけあえ		ほうれんそう		(キャベツ) もやし えのきだけ	さとう	しょうゆ みりん しお		598 kcal 25.8 g 23.3 % 3.0 g	
		こうやどうふいりみそしる	(こうやどうふ) とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	じゃがいも				
		きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
		とうふハンバーグ おろしソース	だいす とりにく とうふ			たまねぎ (だいこん)	でんぷん さとう	あぶら しお みりん しょうゆ さけ わふうだし			

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・3、4日(6年)、25、26日(2~5年)
 姉小・・・5、6日(6年)、13日(4年)
 羽小・・・5、6日(6年)、18日(1~5年)、19日(2~5年)

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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 ※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） ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 1341～650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満
			主に体をつくる（肉）		主に体の働きをよめる（魚）		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脂質を多く含む食品		
※印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、鉄、銅は含まれていません。*印は調剤にはんです。										
日本では、野菜を可食部のカロテン含有量に基づいて、緑黄色野菜と淡色野菜に分類することがあります。厚生労働省では、可食部100g当たりのカロテン量が600μg以上の野菜を緑黄色野菜と定義しています。	18 水	コッパン ギョウにゅう	ギョウにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	628 kcal 20.8 g 30.5 g 2.8 g	
		とうにゅうコロッケ	とうにゅう セラチン			たまねぎ コーン	こむぎこ さとう でんふん パンこ	あぶら ショートニング		しお
		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
		じゃがいものスープ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも				とりガラスープ コンソメ
		いちごジャム			いちご	さとう みずあめ				
豚肉は、たんぱく質やビタミンB群などの栄養価が高い食材で、疲労回復や健康維持に欠かせません。特に、ビタミンB1は疲労回復に効果的で、糖質の代謝を助けます。また、ビタミンB12は睡眠のリズムを整える効果があるとされています。	19 木	*むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			598 kcal 22.7 g 20.9 g 2.1 g	
		ボークシュウマイ（2こ）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ			しお こしょう
		ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい だいこん ねぎ	さとう	ごまあぶら		とうがらし しお しょうゆ さけ スープストック
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ	こむぎこ			しお しょうゆ スープストック
		オレンジ				オレンジ				
ほっけには、主に国産の「真ほっけ」と、ロシアなどの北太平洋でとれる「鯖ほっけ」の2種類があります。	20 金	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			566 kcal 24.1 g 22.4 g 2.0 g	
		ほっけのピリからやき	ほっけ			にんにく しょうが		ごまあぶら		さけ しょうゆ トウバンジャン
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	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 さけ みりん
		ちやしのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし				
沢煮焼は日本の汁物料理です。数多くの食材を手切りより細く切った汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があり、「具だくさんの煮物」から来ています。	23 木	*むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			572 kcal 22.8 g 19.4 g 1.8 g	
		あかうしおやき	あかうし							しお
		ちくわのごまあえ	ちくわ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	こぼろ たけのこ だいこん ねぎ				さけ みりん しお しょうゆ
		あじさいゼリー				ぶどう	さとう みずあめ			
牛乳には、体を作り、エネルギーのもとになる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」、体の調子を整える「ミネラル」「ビタミン」といった栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウム、ビタミンB2、ビタミンB12が豊富です。	24 火	きんめまいごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ			612 kcal 24.1 g 26.0 g 1.8 g	
		とりにくのおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	でんふん			しおこうじ さけ
		きんぴらごぼろ		にんじん ビーマン	こぼろ こんにゃく 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	もやし					
夏に限らず、食中毒は発生します。食中毒を防ぐには、生ものを調理した包丁やまな板で野菜などを切らない、使用した調理器具は熱湯などでよく洗う、食材は十分に加熱するといった基本的な対策が必要です。	25 水	しよくパン ギョウにゅう	ギョウにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	714 kcal 26.9 g 40.2 g 2.9 g	
		とりにくのカレーマヨやき	とりにく					ノンエッグマヨ		カレーこ しお
		コールスローサラダ	*ハム	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ	さとう		ノンエッグマヨ		しお
		コーンスープ	*ベーコン	ギョウにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも			ベジマメルルウ コンポーターシュ
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ			
メロンは初夏の6月が旬で、ビタミンCが多いです。熱れると、香りと甘みが通るので常温で保存し、冷やして食べは味が落ちるので、食べる1～2時間前に冷やすと良いです。	26 木	*むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			613 kcal 24.5 g 28.8 g 2.0 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 さけ みりん
		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 しょうゆ しお
		なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ				
早食いは、なかなか満腹感を感ぜられずに食べ過ぎにつながり、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1つもありません。	27 金	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			628 kcal 21.9 g 28.1 g 2.3 g	
		さばのみそに	さば みそ			さとう でんふん				
		ゆかりあえ		にんじん あかし	だいこん もやし	さとう		しお す しょうゆ		
冷凍みかんは、みかんを凍らせた商品です。昭和30年代以降、鉄道の駅や列車内で販売され、普及しました。	30 月	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		606 kcal 24.4 g 20.2 g 2.2 g	
		*ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ				
		いかのしょうがじょうゆやき	いか			しょうが	さとう	さけ みりん しょうゆ		
		しおこうじいため	*ベーコン	にんじん ビーマン	しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ		
		わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
		れいとうみかん				みかん				

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・3、4日(6年)、25、26日(2～5年)
羽小・・・5、6日(6年)、18日(1～5年)、19日(2～5年)

姉小・・・5、6日（6年）、13日（4年）

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法が制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べた後はよくかむことを意識して、食べる後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆ 脳の働きを高める

◆ 虫歯を予防する

◆ あごの発達を助ける

◆ 栄養の吸収がよくなる

◆ 食べ過ぎを防ぐ

◆ がんを予防する

