

5月 こんだてよていひょう



2026年4月28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	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 11歳~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 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カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	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。 ★印がついている本産加工品(練り肉、食肉加工食品等)には、豚、鶏は含まれていません。○印は奥州市産です。							
1 金	<p>こどもの日給食 こいのぼりは、鯉が滝を登って竜になる「登竜門」伝説から、出世・強さの象徴です。五月人形は、災いから身を守る象徴で、強く首つ懸いがこめられています。菖蒲湯は、香りと薬効で邪気を払い、無病息災を祈ります。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>いわしフライ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>わかたけしる</p> <p>よもぎだんご</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし とりにく すけそうたら みそ だいず</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ</p> <p>あずき だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あおさ</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p> <p>よもぎ</p>	<p>たまねぎ ごぼう れんこん</p> <p>ごぼう こんにゃく</p> <p>たけのこ ねぎ</p> <p>さとう じゃがいも ちりこ</p>	<p>ごむぎ ねぎ</p> <p>ごむぎこ でんぷん さとう パンこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう しょうゆ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら こまあぶら</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>みりん しお こしょう</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>685 kcal 23.6 g 17.8 % 1.6 g</p>
7 木	<p>給食の食器やはしは、大切なみんなの物です。ていねいに持って扱います。使った後は、きれいにそろえて返しましょう。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりのからあげ</p> <p>じゃがいもこんにゃくのにも</p> <p>いたふのすましじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>だいにん えのきだけ ねぎ</p>	<p>にんにく しょうが</p> <p>こんにゃく</p> <p>だいにん えのきだけ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎこ でんぷん</p> <p>さとう みずあめ でんぷん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>さけ しょうゆ</p> <p>わふうだし しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>672 kcal 24.1 g 21.9 % 1.5 g</p>
8 金	<p>給食の時間は、みんなが気持ちよく食べる大切な時間です。配膳が終わるまでは、静かに待っていきましょう。</p>	<p>むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さんましょうがに</p> <p>なっとうあえ</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんま</p> <p>なっとう</p> <p>とうふ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>じんじん</p> <p>だいにん たまねぎ なめこ ねぎ</p>	<p>しょうが</p> <p>はくさい もやし</p> <p>だいにん たまねぎ なめこ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>さとう みずあめ でんぷん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p> <p>わふうだし しお しょうゆ</p>	<p>しょうゆ</p> <p>わふうだし しお しょうゆ</p>	<p>588 kcal 22.4 g 18.0 % 2.4 g</p>
11 月	<p>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。大きいきちんと食べると危険です。小さくして食べると、体の中で消化しやすくなります。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>うめじそあえ</p> <p>こまつなととうふのすましじる</p> <p>オレンジ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>じんじん あかし</p> <p>こまつな</p> <p>とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>こまつな</p> <p>たまねぎ</p> <p>オレンジ</p>	<p>しょうが</p> <p>だいにん もやし</p> <p>たまねぎ</p> <p>オレンジ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎこ</p> <p>ごむぎこ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>しょうゆ さけ みりん</p> <p>しお す しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>596 kcal 22.8 g 18.0 % 1.4 g</p>
12 火	<p>食べ終わったら、感謝の気持ちで後片付けをしましょう。食器はていねいにそろえて、運びます。みんなで協力して片付けましょう。</p>	<p>ゆでうどん ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわいそあげ</p> <p>やさしいポン酢あえ</p> <p>にくうどんのしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さかな</p> <p>ぶたにく</p> <p>じんじん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あおさ</p> <p>じんじん</p> <p>たまねぎ</p>	<p>しょうが</p> <p>キャベツ もやし レモン えのきだけ だいにん</p> <p>ほししいだけ たまねぎ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎこ</p> <p>ごむぎこ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>しお</p> <p>しお</p> <p>す しょうゆ しお</p> <p>しょうゆ みりん さけ しお</p>	<p>601 kcal 24.4 g 17.9 % 2.0 g</p>
13 水	<p>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、一日でも食べてみます。嫌いなものを、はじめから取り除かず、食べてみようとするのが大切です。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さばのみそに</p> <p>おかかひりやさいいため</p> <p>さわにわん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さば みそ</p> <p>かつおぶし</p> <p>ぶたにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>キャベツ もやし</p> <p>ごぼう だいにん ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p> <p>さけ しお しょうゆ</p>	<p>しょうゆ</p>	<p>613 kcal 21.2 g 18.6 % 1.6 g</p>
14 木	<p>給食の盛り付けについて、汁物を取るときは、食卓の下の方に具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。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレー</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>こんにゃくサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>じんじん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>たまねぎ しょうが にんにく</p> <p>ほうれんそう</p> <p>キャベツ(きゅうり) こんにゃく</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>ドレッシング す</p>	<p>カレー</p> <p>ドレッシング す</p>	<p>726 kcal 24.7 g 25.6 % 1.9 g</p>
15 金	<p>まわかれとは、わかめの中にある、中華七厘のことです。庭上輪と同様、まは葉よりも硬いため、柔らかい葉の部分とは違うしっかりとした歯ごたえが特徴です。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さけしおやき</p> <p>くきわかめいため</p> <p>チンゲンサイのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>しょうが</p> <p>キャベツ えだまめ こんにゃく</p> <p>たまねぎ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>しお</p> <p>みりん しょうゆ</p>	<p>590 kcal 26.3 g 18.1 % 2.0 g</p>
18 月	<p>食事の前に、手洗いをしましょう。指先を水で流しただけの場合は、手につ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。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ほってりやき</p> <p>こんさいのいりに</p> <p>たまねぎのすましじる</p> <p>いちごプリン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほっけ</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>ごぼう たけのこ こんにゃく</p> <p>たまねぎ えのきだけ ねぎ</p> <p>いちご</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>さけ しょうゆ みりん</p> <p>わふうだし みりん しょうゆ</p> <p>しょうゆ しお</p>	<p>597 kcal 22.4 g 13.7 % 1.7 g</p>
19 火	<p>金芽米は、特別な方法でぬかを少しだけ残して精米したお米です。普通のお白米に比べると、ビタミンやミネラルなどの栄養が多く残っているのが特徴です。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>こまつなとしめじのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>あぶらあげ みそ とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>こまつな</p>	<p>しょうが</p> <p>ねぎ にんにく</p> <p>きりぼしだいこん キャベツ</p> <p>もやし しめじ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ す</p>	<p>しおこうじ さけ</p> <p>しょうゆ す</p>	<p>632 kcal 25.6 g 20.0 % 1.7 g</p>
20 水	<p>まぐろは、体が大きい魚です。栄養を補給するために、いつも大変な速さで泳がなければなりません。「魚の王」と呼ばれる魚で、大きいまぐろは体重が600kgにもなります。</p>	<p>*むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>まぐろメンチカツ</p> <p>だいにんとぶたにくのいりため</p> <p>キャベツのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まぐろ だいず</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じんじん</p> <p>じんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>こんにゃく だいにん</p> <p>キャベツ たまねぎ ねぎ</p>	<p>ごむぎ</p> <p>ごむぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ</p>	<p>みりん しょうゆ しお</p> <p>しょうゆ さけ</p>	<p>606 kcal 19.5 g 17.5 % 1.5 g</p>

★裏面をご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・20日

5月 こんだてよいひょう

日 種	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41~650kcal たんぱく質11~33g 脂質14~22g 塩分2g未満		
		主に肉をつくる(肉)		主に体の調子をととのえる(穀)		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カルシウムを多く含む食品	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	
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。	ミルクコップ めいごにゅう		めいごにゅう クリーム だんごにゅう			ごまごこ さとう	ショートニング	しお イースト	712 kcal 27.3 g 32.8 % 2.1 g	
	とりにくのチーズやき	とりにく	チーズ							
	ポテトサラダ			ニンジン	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨ			
	やさしいコンソメスープ	*ベーコン		ニンジン	たまねぎ キャベツ			とりガラスープ コンソメ		
	どちらかえらびまじょう									
	マスカットゼリー				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ				
今日のだけのこは、春 にむく旬の食べ物です。 食物繊維が多くて、 おなかの調子を整えてく れます。味や食感を楽し みながら食べて下さい。	たけのこごはん めいごにゅう	あぶらあげ	めいごにゅう	ニンジン	たけのこ	ごめ もろみ さとう	あぶら	しょうゆ わらうだし さけ みりん しお	560 kcal 18.2 g 18.2 % 2.2 g	
	ごもくたまごやき	たまご とりにく	もすく	ニンジン	たけのこ しだいけ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん す しお		
	しおこんぶあえ		こんぶ	ニンジン	だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら こま	しお しょうゆ		
	はっとりる			ニンジン	ごぼう まいたけ だいこん ねぎ	ごまごこ		しお しょうゆ		
チーズには、牛乳のたん ぱく質、脂質、カルシ ウムの70~90%以上 の栄養成分が移行してあ り、「白い肉」と呼ばれる 良質のたんぱく質食品 です。免疫能力を高めたり 、鉄の吸収を促進したり します。	*むぎごはん めいごにゅう		めいごにゅう			ごめ むぎ			591 kcal 35.3 g 15.4 % 2.0 g	
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいす		ヒラ	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう ごまごこ みずあめ	あぶら	しお しょうゆ		
	はくさいのいためもの			ピーマン	ニンジン	はくさい もやし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		しょうゆ スーフストック
	ごもくちゅうかスープ	どうろ たまご		ニンジン	たけのこ ねぎ	でんぷん		とりガラスープ スーフストック しお しょうゆ		
	ミニチーズ		チーズ							
コールスローサラダ は、キャベツを中心に した、さっぱりしたサ ラダです。キャベツにはビ タミンCや食物繊維が多 く、体の調子をととの えてくれます。	しよくパン めいごにゅう		めいごにゅう だんごにゅう			ごまごこ さとう	ショートニング	しお イースト	684 kcal 24.5 g 27.4 % 2.9 g	
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす		トマト ニンジン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しお、しょうゆ、クチャップ、オ ワイン、マスターソース、みりん		
	コールスローサラダ	*ハム		ニンジン	きゅうり	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ		
	コーンスープ	*ベーコン	めいごにゅう	ニンジン	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	しお		
	いちごジャム				いちご		さとう みずあめ			
たこはタンパク質が豊 富で、カルシウムや鉄、 亜鉛、銅などが入って います。また、たこに含ま れるタウリンは、血圧や コレステロールを正常に 保つのに役立ちます。肝 臓機能の強化などにも役 立ちます。	*むぎごはん めいごにゅう		めいごにゅう			ごめ むぎ			671 kcal 22.6 g 19.1 % 1.7 g	
	タコメンチ	すけそうだら たこ だいす	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん さとう パンこ ごまごこ	あぶら	しお		
	しおこうじいため	*ベーコン		ニンジン	ピーマン	しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら		さけ しおこうじ
	たまねぎのみそしる	どうろ みそ		ニンジン	たまねぎ ほししいたけ ねぎ					
ひじきは、海でとれる 体に良い食べ物です。カ ルシウムや食物繊維が多 く入っています。しっか り食べて元気な体 をつくりましょう。	オレンジ				オレンジ					
	むぎごはん めいごにゅう		めいごにゅう			ごめ むぎ				
	さんまオレンジに	さんま			オレンジ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ みりん しお		
	ひじきのそぼろいため	ぶたにく	ひじき	ニンジン	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		
あさりのみそしる	あさり どうろ みそ			こんにゃく ほうれんそう	たまねぎ ねぎ					

◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・20日

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類

- ★抗酸化作用
- ★殺菌作用
- ★口臭・虫歯予防

テアニン

- ★リラックス効果
- ★風邪予防
- ★肌を健康に保つ

ビタミンC

- ★抗酸化作用
- ★風邪予防
- ★肌を健康に保つ

フッ素

- ★虫歯予防

カフェイン

- ★疲労回復
- ★鉛質を覚ます

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを挿んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負に通じること」から男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日です。本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや菖の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐ伸びる竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

へこもち

(北海道)

へこもち

(青森県)

ほう葉巻き

(長野県)

三角ちまき

(新潟県)

麦だんご

(徳島県)

鯉菓子

(長崎県)

鯉ようかん

(宮崎県)

あくまき

(鹿児島県)

