

6月 こんだてよていひょう



2026年5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	献立名	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	小学生 1341~650kcal E&B<概21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満
		主に体を温める(糖)		主に体の脂質を温める(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エネルギーを多く含む食品	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		
1月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	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	あぶら ごま	みりん さけ しょうゆ	614 kcal 24.4 g 18.5 g 2.0 g
	ごんさいのいりに		ごんさい		ごぼう だいご こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	
	ちやしのみそしる	とうふ みそ		ごんさい					
2月	※きんめいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印		
	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	552 kcal 24.3 g 13.1 g 1.7 g
	ちくわのごまあえ	ちくわ		ほうれんそう	ごんさい	さとう	ごま	しょうゆ	
	しめじのすましじる	とうふ なると		ごんさい	しめじ だいご			しょうゆ しお	
3月	※しょうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印		
	チキンのチーズオープンやき	とりにく だいす	チーズ	ピーマン パセリ			しょうゆ	しょうゆ しお	580 kcal 28.6 g 19.9 g 2.6 g
	ジャーマンポテト	★ハム			たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお	
	レタスのスープ	はたて		ごんさい	レタス たまねぎ			とりガラスープ コソメ	
4月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	とりにくのくろずソースかけ	とりにく		ごんさい			あぶら	さけ しょうゆ	714 kcal 23.7 g 27.6 g 1.5 g
	あおなごまヨネーズあえ		ごま	ごんさい	はくさい		しょうゆ	しょうゆ	
	だいごんとえのきのみそしる	とうふ みそ		ごんさい	だいご えのき だいご				
5月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	かにたま	たまご かまぼこ かに		ごんさい	だいご グリンピース	しょうゆ	あぶら	しょうゆ	569 kcal 19.2 g 11.9 g 2.1 g
	ちやしとしめじのちゅうかサラダ	★ハム		ごんさい	しめじ しょうゆ		ごま	しょうゆ	
	ワンタンスープ		ごんさい	ごんさい	しょうゆ			しょうゆ	
8月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	さわらのてりやき	さわら			しょうが			さけ みりん しょうゆ	642 kcal 25.4 g 15.0 g 1.7 g
	かみかみどく	はたて		ピーマン	ごぼう だいご こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	いちだんごじる		ごんさい		たまねぎ しょうゆ	じゃがいも	ごんさい	しょうゆ しお	
9月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	きんめいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印		
	とりにくのねソースかけ	とりにく		しょうが	ねぎ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	605 kcal 24.2 g 17.8 g 1.6 g
	ひじきのそぼろいため	はたて	ひじき	ごんさい	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	
10月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	キャベツのみそしる	みそ		ごんさい	キャベツ たまねぎ	ねぎ			
	たんじょう会給食		ギョウにゅう				O印		
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく		ごんさい	しょうが	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	605 kcal 24.2 g 17.8 g 1.6 g
11月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	あじメンチ	あじ だいす たまご			たまねぎ しょうが	キャベツ	しょうゆ	しょうゆ しお	631 kcal 20.4 g 17.4 g 1.9 g
	だいごんのあつあつ		ごんさい		だいご こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ					しょうゆ しお	
12月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	さばのしおやき	さば						しお	592 kcal 24.8 g 18.5 g 1.4 g
	はくさいのさっとに	あぶら		ごま	はくさい	さとう	しょうゆ	しょうゆ	
	すましじる	とうふ		ごんさい	だいご えのき			しょうゆ しお	
15月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	いわてじゅんじょうメンチカツ	はたて			たまねぎ	しょうゆ	あぶら	しょうゆ しお	723 kcal 21.4 g 27.5 g 2.2 g
	きりほしだいごのいために	きりほし	ごんさい		きりほし だいご	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	なまあげのみそしる	なまあげ		ごま					
16月	※むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印 むぎ		
	きんめいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O印		
	とりにくのパーベキューソース	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	さとう		しょうゆ さけ	562 kcal 22.6 g 16.3 g 1.6 g
	なまだけあえ	かんでん		ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ		しょうゆ	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇
 真小・・・11、12日(23.4.6年)
 姉小・・・4、5日(6年)、12日(4年)、16、17日(5年)
 羽小・・・3、4日(6年)、11、12日(1~5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	献立名	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	基準値 小学生 1日1~650kcal たんぱく質1~33g 脂質14~22g 塩分2g未満
		主に体をたくる(糖)		主に体の調子をとる(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食物繊維を多く含む食品	⑥糖質を多く含む食品		
17 水	パンキンポタージュ	コッパパン	ぎゅうじゅう			ごまごこ	ショートニング	しお イースト	665 kcal 23.3 g 24.4 g 2.9 g
	ハンバーグ デミグラスソース		とりにく	トマト	たんぱく質	ごまごこ	あぶら	しょうゆ ワイン	
	やさしいサラダ			たんぱく質	ビタミンC			ドレッシング す	
	パンキンポタージュ	*ベーコン	ぎゅうじゅう	かぼちゃ	たんぱく質		あぶら	ホワイトルウ	
	いちごジャム					ごまごこ		コーンポタージュ	
18 木	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	609 kcal 25.5 g 15.9 g 2.0 g
	ポークシュウマイ(2コ)		とりにく	たんぱく質	ビタミンC	ごまごこ		しょうゆ	
	まめもやしだめ			たんぱく質	ビタミンC		あぶら	スープストック	
	わかめスープ	わかめ		たんぱく質				とろろスープ	
	オレンジ							しょうゆ スープストック	
19 金	むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	567 kcal 24.0 g 14.2 g 1.7 g
	ほっけのピリからやき	ほっけ		しょうゆ		ごまごこ		しょうゆ	
	にくじゃが		とりにく	たんぱく質	ビタミンC		あぶら	しょうゆ	
	こまつなのみそしる	こまつな		たんぱく質				しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
22 月	あまなつは	あまなつ				ごまごこ		しょうゆ	629 kcal 25.2 g 14.3 g 1.8 g
	あじのおろししょうゆがけ	あじ		たんぱく質				しょうゆ	
	おからのいりに	おから		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	さわにわん	さわ		たんぱく質				しょうゆ	
	あまなつゼリー	あまなつ				ごまごこ		しお	
23 火	きんめいごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	608 kcal 25.5 g 18.9 g 1.8 g
	とりにくのごまやき	とりにく		しょうゆ		ごま		しょうゆ	
	なっとうあえ	なっとう		たんぱく質				しょうゆ	
	だいにのみそしる	だいに		たんぱく質				しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
24 水	ナン	ナン				ごまごこ	あぶら	イースト	612 kcal 27.6 g 24.1 g 2.8 g
	ほうれんそうオムレツ	たまご		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しお	
	アスパラのサラダ	*ハム		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	キーマカレー	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
25 木	ハムカツ	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しお	650 kcal 19.0 g 19.3 g 1.6 g
	きんぴらごぼろ	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	もやしのみそしる	もやし		たんぱく質				しょうゆ	
	オレンジ							しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
26 金	むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	555 kcal 22.4 g 16.0 g 1.7 g
	しろみぎかなのマヨネーズやき	ほき					ノンエックマヨ	しょうゆ	
	うめじそあえ	うめじ		たんぱく質		ごまごこ		しょうゆ	
	チンゲンサイのみそしる	チンゲンサイ		たんぱく質				しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
29 月	さわらのカレー	さわら				ごまごこ	あぶら	しょうゆ	635 kcal 24.8 g 19.2 g 1.4 g
	しおこうじだめ	*ベーコン		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	わかめのみそしる	わかめ		たんぱく質				しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
	きんめいごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
30 火	ぎょうざ(2コ)	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	587 kcal 19.5 g 16.2 g 1.8 g
	ころもやしサラダ	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	ちゅうかスープ	とりにく		たんぱく質		ごまごこ	あぶら	しょうゆ	
	*むぎごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	
	きんめいごはん	ぎゅうじゅう				ごまごこ		しお	

◆給食のない日◆

真小・・・11、12日(23.4.6年) 姉小・・・4、5日(6年)、12日(4年)、16、17日(5年) 羽小・・・3、4日(6年)、11、12日(1~5年)

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かせない「食」のこと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を産出できるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

6月は食育月間

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。おいしく食べられず、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきしましょう