

# 5月 こんだてよていひょう

2019年 4月25日  
 奥州市立真城学校給食センター  
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 (曜)	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)						主な調味料	基準値 小学生 1食あたり650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
		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、卵、乳は含まれていません。★印は委託ごはんです。							
7 火	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい			630 kcal 16 % 25 % 1.8 g
	さけのみそやき	さけ みそ			しょうが		しょうゆ		
	キャベツのぴりからいため	ぶたにく		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら	しょうゆ	
	わかたけじる	とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ	ふ		しょうゆ しお	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ				
8 水	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 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	678 kcal 18 % 28 % 3.2 g
	タンドリーチキン	とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく	さとう		しお ソース カレーこ	
	たまごサラダ	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		しお	
	みしょうかん				みしょうかん				
9 木	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			631 kcal 17 % 25 % 1.9 g
	たらのあますあんかけ	たら				こめこ でんぷん さとう	こめあぶら	しょうゆ す	
	ひじきいため	★さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく	こめあぶら さとう		しょうゆ	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	えのきだけ ねぎ				
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			686 kcal 16 % 27 % 2.2 g
	ぶたにくのごまみそやき	ぶたにく みそ				ごま さとう		しょうゆ	
	ごもくあえ	★ちくわ		こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ	さとう ごまあぶら		しょうゆ す	
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こぼろしいたけ	こむぎこ		しょうゆ しお	
13 月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			682 kcal 15 % 28 % 2.1 g
	さばのみそに	さば みそ				さとう			
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく		にんじん ピーマン	こんにゃく	じゃがいも	こめあぶら	しおこうじ	
	とうふのすましじる	とうふ ★なると		チンゲンサイ	しいたけ ねぎ			しょうゆ しお	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ				
14 火	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい			605 kcal 17 % 23 % 2.0 g
	にらまんじゅう	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
	もやしナムル			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ ごま さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
	はっぼうさい	えび いか ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しい たけ にんにく しょうが	でんぷん ごまあぶら		しょうゆ しお スープストック	
15 水	★おたんじょうかいきゅうしょく★								
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	しお イースト	654 kcal 18 % 28 % 2.9 g
	チキンピカタ	とりにく たまご	チーズ			こむぎこ さとう		ソース しお	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	しお	
	キャベツスープ	★ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ セロリ			スープストック しお	
	♪どちらかえらびましよう♪								
	ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう				さとう			
パイナップルゼリー				パイナップル	さとう				
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			650 kcal 18 % 27 % 1.6 g
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ	
	ちくぜんに	とりにく だいす		にんじん	たけのこ しいたけ こぼろ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ	
	だいこんのみそしる	こうやとうふ みそ		こまつな	だいこん ねぎ				

★17日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

### ◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・10日、22日、27日、31日 姉小・22日、27日 黒小・8日、9日、21日、27日 羽小・22日、27日

# 5月 こんだてよていひょう

2019年 4月25日  
 奥州市立真城学校給食センター  
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

 日 (曜)	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 1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
		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、卵、乳は含まれていません。★印は委託ごはんです。								
給食のカレーは、奥州市産の米粉が使われています。野菜は、じゃがいも40kg、玉ねぎ33kg、にんじん13kgを使っています。	*むぎごはん ぎゅうにゅう あじつきゆでたまご わかめサラダ ポークカレー		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		707 kcal 15 % 26 % 2.7 g	
		たまご				キャベツ こんにやく とうもろこし	さとう	ごまあぶら		しょうゆ す
		ぶたにく		にんじん		たまねぎりんご にんにくしょうが	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	ごまあぶら パーラムゆ		しお カレーこ
納豆あえに入っている納豆は、奥州市胆沢産の南部シロメという大豆を使って作られています。納豆は、はっこうすることで、消化がよくなります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき なっとうあえ どさんこじる みしょうかん		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		641 kcal 17 % 22 % 2.1 g	
		とりにく				しょうが	ごま			しょうゆ
		なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん		はくさいねぎ				しょうゆ
		ぶたにく みそ		にんじん		たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	じゃがいも	バター		
食物せんいが豊富なごぼう。食物せんいには便通をよくしたり、コレステロールや血糖値を上げないようにする働きがあります。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう ほきのマヨネーズやき カレーきんぴら はるさめスープ		ぎゅうにゅう				きんめまい		609 kcal 16 % 24 % 2.0 g	
		ほき みそ		にんじん		たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		
		ぶたにく だいず		にんじん ピーマン		ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら		しょうゆ
アスパラガスには、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれます。アスパラギン酸は体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。このおかげで、アスパラガスは1日に10cmも伸びるそうです。	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめ ブロッコリーサラダ なめこスープ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		611 kcal 14 % 28 % 1.6 g	
		ぶたにく たまご		ピーマン		たまねぎ	パンこ さとう			しお ソース
		たまご		ブロッコリー にんじん		キャベツ とうもろこし	ごま さとう	ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ
	テーブルロールパン ぎゅうにゅう エビフライ キャベツとアスパラガスソテー やさいスープ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう 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	623 kcal 16 % 27 % 3 g
		えび				こむぎこ	ごまあぶら	しお ソース		
		★ベーコン		アスパラガス にんじん		キャベツ とうもろこし		ごまあぶら	しお	
		★ウインナー		にんじん		たまねぎ しめじ	じゃがいも		しお	
食べ物が一番おいしい時期を「旬(しゅん)」と言います。たけのこの成長は早く、あつという間に竹になってしまします。たけのこの香りや歯ごたえをよく味わって食べてください。	たけのこごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべやき きりぼしだいこんサラダ たまねぎのみそしる	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	こめ さとう		しょうゆ しお	624 kcal 17 % 25 % 2.7 g	
		★ちくわ	チーズのり			こむぎこ でんぷん	ごまあぶら			
		まぐろ		にんじん		だいこん キャベツ	ごま さとう	ごまあぶら		しょうゆ
		こうやどうふ みそ		こまつな		たまねぎ ねぎ				
	*むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのこうみあげ たけのこのうまに キャベツのみそしる みしょうかん		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		661 kcal 18 % 24 % 2.0 g	
		かつお				にんにく しょうが	でんぷん こめこ	ごまあぶら		しょうゆ
		あつあげ		にんじん		たけのこ しめじ こんにやく	さとう			しょうゆ
		みそ		にら にんじん		キャベツ	ふ			
玉ねぎとねぎ、形と色も違いますが、同じ仲間です。にんにくも同じ仲間、古代エジプトでも食べられていました。	まめまめそぼろごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき もやしのごますあえ なめこじる	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう		しょうゆ	632 kcal 20 % 30 % 2.5 g	
		ほっけ								
		とうふ みそ		にんじん		もやし とうもろこし なめこ だいこん ねぎ	ごま さとう			しょうゆ す
ミートソースには、玉ねぎを53kg使っています。汁椀にミートソースを盛り、麺を少しずつ入れて食べましょう。	スパゲティ ぎゅうにゅう オムレツ フレンチサラダ ミートソース		ぎゅうにゅう				こむぎこ		700 kcal 17 % 30 % 2.5 g	
		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	しお す		
				アスパラガス にんじん		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		しお す
		ぶたにく	チーズ	にんじん トマト		たまねぎ セロリ にんにく	ごまあぶら さとう こむぎこ			ソース
レモンに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があります。ソースにレモンを使っているので、さっぱり食べられます。	*むぎごはん ぎゅうにゅう とりささみのレモンソースがけ はるさめいため いそスープ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		665 kcal 15 % 26 % 1.6 g	
		とりにく				レモン	ごまあぶら さとう でんぷん			しょうゆ しお
		ぶたにく		こまつな にんじん		キャベツ しめじ にんにく	はるさめ	ごまあぶら		しょうゆ しお
		★かまぼこ ベーコン	わかめ	にんじん		もやし ねぎ		スープストック しょうゆ		

◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・・・10日、22日、27日、31日      姉小・・・22日、27日      黒小・・・8日、9日、21日、27日      羽小・・・22日、27日

