

5月前半学校給食予定献立表

2021年 4月28日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.blog.fc2.com/>

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 その他	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 エネルギー-650kcal	中学生 エネルギー-830kcal	
		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		たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%	
	※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満	
6 (木)	<p>＜納豆和え＞ なつとあ きょうにんき なつとあ 今日人気の納豆和えて す。地元のみきわり納豆、 たつぶりの野菜にチーズが 合わせる絶妙な味が、やみ つきになりますね。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き なつとあ 納豆和え せいり せんべい汁 あお 青のり小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく いわし のり	にんじん にんじん にんじん にんじん	しょうが はくさい ねぎ だいこん ねぎ しめじ こんにやく ほししいたけ	さとう さとう せんべい さとう	しょうゆ みりん さけ めんつゆ しょうゆ かつおにぼしだし しお しょうゆ しょうゆ みりん しお	(こめ) むぎ	656 kcal	811 kcal	
7 (金)	<p>＜緑茶＞ しんちや きせつ 新茶の季節です。立春か かぞ はちじはちめ はちじ ら数えて八十八日目(八十 うはちや ちやう たね 八夜)は茶摘みや種まきの 時期の目安とされてしま した。「八十八夜に摘んだ新 茶を飲むと病気になる い」という言い伝えもありま す。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 いか たら さんさい 山菜の炒り煮 なめこ まつな 抹茶ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんじん こまつな りよくちや	さとう てんぶん パンこ こおぎこ さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	カレーこ しお こ しょう しょうゆ みりん さけ どうがらし かつおにぼしだし	(こめ) むぎ	644 kcal	800 kcal	
10 (月)	<p>＜太平燕＞ たいびえん 太平燕は中国発祥の料理 です。日本では、熊本県でよ く食べられていて、本家中国 では使われる材料や味が 少し違います。今日は、熊本 風の太平燕です。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぼうぎょうざ 棒餃子 まめ 豆もやしの中華風サラダ たいびえん 太平燕	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく いか こう やどうふ	なら たら たら ちんげんさい にんじん	きやべつ しょうが にんにく まめやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ ほし しいたけ しょうが	こむぎこ てんぶん こん さとう さとう はるさめ てんぶん こん	あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ あぶら ごまあぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	662 kcal	819 kcal	
11 (火)	<p>＜きゃべつ＞ いま しゅんはる 今が旬の春キャベツ。独特の香 りと歯ごたえが楽しめます。きゃ べつは世界最古の野菜の一つ で、ヨーロッパ生まれのケールと いう野菜が祖先なのだそうです。</p>	きんめまい 金芽米ご飯 きゅうにゅう 牛乳 さわら さわらのレモン焼き だいず 大豆の磯煮 きやべつとじゃがいものみそ汁 りんご アップルシャーベットの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく いか こう やどうふ	なら たら たら たら りんご	きやべつ しょうが にんにく まめやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ ほし しいたけ しょうが	こむぎこ てんぶん こん さとう さとう はるさめ てんぶん こん	あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	635 kcal	786 kcal	
12 (水)	<p>＜レタス＞ ぜんたい レタスは全体の95%が水分、ビタ ミンC、E、カロテン、カルシウム、カリ ウム、鉄、亜鉛などを含みます。サラダ のイメージが強い野菜ですが、炒め の物やスープにもおすすめです。今日は スープに使いました。</p>	テーブルロールパン きゅうにゅう 牛乳 ハムピカタ きりぼし 切千ナポリタン ホタテとレタスのスープ	だつしぶん にゅう ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ ウインナー★ ホタテ	たら たら たら たら たら	こむぎこ さとう さとう さとう さとう さとう	マーガリン ショートニング マーガリン ショートニング オリーブオイル オリーブオイル	しお イースト しお こしょう しお こしょう ケチャッ プ スープストック コンソメ しょうゆ こ しょう	(こめ) むぎ	655 kcal	792 kcal	
13 (木)	<p>＜あじ＞ あじといえはふつは「マジ」 のことをさします。マジは年間 を通して出回りますが、5月に多 くなります。あじという名前は 「味がいいから」という説があり ます。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 あじ 鱈のカレーチーズ焼き じゃがいもとわかめのサラダ ちんげんさいのかきたま汁 (こめ) むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ たまご なまあげ (こめ) むぎ	たら たら たら たら たら たら	きやべつ しょうが にんにく まめやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ ほし しいたけ しょうが	こむぎこ てんぶん こん さとう さとう はるさめ てんぶん こん	あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	625 kcal	前沢中 給食なし	
14 (金)	<p>＜スナックレバー＞ レバーは鉄分が豊富で、みなさ んによく食べてほしい食品です が、苦手な人もおいでですね。 スナックレバーは、レバーが苦手 な人も食べやすいメニューで す。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 スナックレバー アスパラサラダ もやしとらの味噌汁 みしょうかん (こめ) むぎ	ぎゅうにゅう とりにく たら ハム★ あぶらあげ みそ	えだまめ きゅうり きやべつ にんじん たら まめやし たまねぎ みしょうかん	さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ す こ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	629 kcal	前沢中 給食なし	
17 (月)	<p>＜カラフル卵焼き＞ きょう 今日のカラフル卵焼きは、 給食センターで手作りしま す。卵焼きの中に、野菜や パーコンが入っています。</p>	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 たまご パーコン★ カラフル卵焼き ぶたにく だいず カレーきんぴら とうふ みそ わかめと豆腐の味噌汁 (こめ) むぎ	ぎゅうにゅう とりにく たら ハム★ あぶらあげ みそ	あかパブリカ ほうれんそう にんじん パー コン にんじん たら まめやし たまねぎ みしょうかん	えだまめ きゅうり きやべつ にんじん たら まめやし たまねぎ みしょうかん	さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ さけ しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	631 kcal	前沢中 給食なし
18 (火)	<p>＜はっと＞ おうしゆん 奥州地域の郷土料理、はっと汁 を作ります。小麦粉を水で耳た ぶくらのやわらかさにこね、つ まんで鍋に入れて作ります。野 菜もたっぷり入ります。みなさん つた に伝えていきたい、郷土の味で す。</p>	きんめまい 金芽米ご飯 きゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のゆずみそ焼き かわかめの炒り煮 はっと汁 スクールヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ あぶらあげ とりにく ヨーグルト	たら たら たら たら たら たら	えだまめ きゅうり きやべつ にんじん たら まめやし たまねぎ みしょうかん	さとう さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	(こめ) むぎ	649 kcal	前沢中 給食なし

※5/19~の献立は後半分でお知らせします。 ※裏面もご覧ください。