

# 6月前半学校給食予定献立表

2021年 5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 <small>※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。</small>	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 たんぱく質13~20% 脂質20~30%	中学生 エネルギー-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%
		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		塩分2g未満	塩分2.5g未満
1 (火)	金芽米ごはん					○(きんめまい)			645 kcal	801 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	豚肉のピリ辛焼き	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン	16.7 %	16.3 %
	すき昆布となまりの炒り煮	かつお	こんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	しょうゆ かつお にぼしだし しお	29.2 %	27.1 %
	きやべつとじゃがいもの味噌汁	○(なまあげ みそ)		はねぎ	きやべつ	じゃがいも		かつおにぼしだし	2.1 g	2.5 g
ミニトマト(2こ)			ミニトマト							
2 (水)	黒糖コッパン			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	638 kcal	781 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	豆のミートグラタン	ぶたにく だいず きんときまめ いんげんまめ	チーズ	トマト	たまねぎ えだまめ	さとう パンこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ コンソメ こしょう	16.5 %	15.9 %
	マカロニサラダ	とりにく		あかパプリカ	きやべつ きゅうり コーン	マカロニ さとう		ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こしょう	35.1 %	33.1 %
	トマト入りジェリエンヌスープ	ベーコン★		トマト にんじん	たまねぎ えのきだけ			こしょう しょうゆ コンソメ	2.9 g	3.4 g
3 (木)	もち米ごはん					○(こめむぎ)			644 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	もち米肉団子	ぶたにく ○(たまご)		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	もちこめ てんぷん		さけ こしょう しょうゆ しお	15.1 %	前沢中給食なし
	アスパラと春雨の中華サラダ	たまご		アスパラガス	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	すししょうゆ こしょう	22.5 %	
	もやし味噌スープ	とりにく ○(みそ)		ちんげんさい にら にんじん	まめもやし ほししいたけ しょうが		ごまあぶら ごま	しょうゆ とりがらだし こしょう さけ	1.8 g	
4 (金)	★歯と口の健康週間★かみかみ献立									
	麦ごはん(よくかむふりかけ)					○(こめ) むぎふりかけ(※)			676 kcal	830 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	カミカミタコメンチ	たこ たら	あおさ		きやべつ しょうが	てんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお	12.5 %	12 %
	大豆とごぼうのマヨ和え	だいず		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	こしょう しょうゆ	27 %	25 %
7 (月)	麦ごはん					○(こめ)			615 kcal	790 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	鮭の塩こうじ焼き	さけ			しょうが			しおこうじ さけ みりん	18.9 %	18.5 %
	じゃがいもとがんもどきの煮物	がんとどき(※)		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		さけ しょうゆ みりん かつおにぼしだし	23.9 %	21.8 %
	厚揚げの味噌汁	なまあげ みそ		にんじん	ねぎ もやし	ふ		かつおにぼしだし	2.0 g	2.3 g
8 (火)	金芽米ごはん					○(きんめまい)			650 kcal	814 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	鶏肉の梅みそ焼き	とりにく みそ			うめ りんご	さとう		みりん さけ	17.7 %	17.4 %
	卵の花	ぶたにく ○(おから)		にんじん ビーマン	たまねぎ ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	25.9 %	21.8 %
	にらのかきたま汁	たまご とうふ		にら にんじん	しめじ たまねぎ	てんぷん		かつおだし しょうゆ	2.0 g	2.3 g
9 (水)	食パン(黒ごまクリーム)			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう みずあめ	ショートニング	しお イースト	661 kcal	806 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	鱈の香草フライ	あじ		パプリカ		パンこ こむぎこ	あぶら	しお	14.2 %	13.8 %
	枝豆サラダ			あかパプリカ	えだまめ きやべつ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	あぶら	すしお こしょう	29.8 %	29.4 %
	ABCスープ	ベーコン★		にんじん パセリ	たまねぎ レタス	じゃがいも マカロニ		コンソメ こしょう しょうゆ	3.1 g	3.6 g
10 (木)	金芽米ごはん					○(こめ)			659 kcal	805 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	五目厚焼き玉子	たまご ベーコン★	ひじき	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら	こしょう さけ しお とりがらだし	30.2 %	26.9 %
	切干大根ときゅうりのポリポリサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん ほうれんそう		ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	2.1 g	2.4 g
	わかめの味噌汁	とうふ みそ		わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも	かつおにぼしだし		
11 (金)	さくらんぼ(2こ)					さくらんぼ				
	麦ごはん					○(こめ) むぎ			661 kcal	787 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう						20.3 %	18.6 %
	ほきのみそチーズ焼き	ほき(みそ)	チーズ		たまねぎ	かんてん	ノンエッグマヨネーズ	みりん	25.6 %	22.8 %
	カミカミきんぴら	ぶたにく いか		にんじん ビーマン	ごぼう	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ	2.0 g	2.2 g
きやべつと肉団子のスープ	とりにく		○(チンゲンサイ)	きやべつ たけのこ ほししいたけ しょうが	てんぷん	ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ とりがらだし			

※6/14・15は裏面に掲載しています。6/16～分は、後半分でお知らせします。

# 6月前半学校給食予定献立表

2021年 5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  ※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 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	中学生	
		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		エネルギー-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	エネルギー-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
★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。											
14 (月)	ごはん ご飯					こめ			626 kcal	783 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.2 %	15.4 %	
	鶏肉の甘酢あんかけ	とりにく			しょうが	こめこ	でんぶん	あぶら	さけ すしお みりん しょうゆ	25.9 %	23.8 %
	たくあん和え			にんじん こまつな	きゃべつ だいこん	さとう	ごま		しょうゆ す	2.0 g	2.1 g
15 (火)	呉汁	やきとうふ みそ だ いず どうにゅう		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こん にやく ほしいたけ				かつおにぼしだし		
	金芽米ごはん					きんめまい			638 kcal	798 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						15.5 %	14.8 %	
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	みずあめ さとう でんぶん			しょうゆ こんぶだし	28.6 %	26.4 %
	切りほしだいこん 切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりほしだいこん にんにくにく	さとう	あぶら		しお しょうゆ す トウ バンジャン どうがらし さけ	1.9 g	2.3 g
	小松菜と豆腐の味噌汁	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ しめじ	ふ			かつおにぼしだし		

## ◎調味料等の成分表(※印)についてお知らせします◎

よくかむふりかけ(6/4)  
 煎り米、塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根菜)うるちひえパフ、砂糖、  
 でんぶん、乾燥マッシュポテト、とうもろこしフルーツ、キヌアパフ、  
 食塩、トマトフレーク、水あめ、モロヘイヤ粉末、かぼちゃ粉末、昆  
 布エキス、酵母エキス、かつお削り節粉末、

がんもどき(6/7)  
 とうふ、にんじん、ごぼう、ひじき、  
 あぶら、さとう、塩、でんぶん

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。自分の口の中を鏡で  
 みてみましょう。気になることはありませんか?この1週間をきっかけにして、家族で健康な  
 歯についてぜひ話題にしてみてください。

## \* 今月の給食に使われる地場産物 \*

