

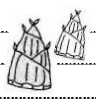
令和4年度

5月

学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
＜給食センターブログ＞
<http://isawas.blog.fc2.com/>

給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 赤字は奥州市産の食材です。				主な調味料	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カロチンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品		⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	1日H -650kcal E.A.S.R(13-20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1日H -830kcal E.A.S.R(13-20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
5月6日(金) 【端午の節句給食】 5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」とも言います。男の子の健やかな成長と幸せを願い、いろいろなものを食べます。たけのこのように真っすぐすくすく育つようにと「たけのこ」を、旬の時期でもある「カツオ」は勝男(勝つ男)にかけた縁起物として、新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏のお菓子を、「柏餅」を家系が代々続くようにという願いをこめてそれぞれ食べます。日本人が昔から大切にしてきた季節の行事には食べ物も深い関わりがあります。	2月	ゆかりごはん 牛乳		牛乳			こめ							
		サバの塩焼き	サバ					しお						
	五目きんぴら	あぶらあげ		ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ	653	kcal	801	kcal		
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			14.7	%	14.5	%		
	日向夏ゼリー						日向夏ゼリー		29.4	%	24.5	%		
	☆端午の節句給食☆～みなさんの健やかな成長を願っています！～													
	6金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ							
		カツオフライ	かつお				さとう 小麦粉 パン粉	あぶら	しょうゆ	696	kcal	816	kcal	
	たけのこのうま煮	ミニがんとどき		にんじん グリーンピース	たけのこ こんにゃく		あぶら	しょうゆ しお	16.4	%	16.5	%		
	豆腐のすまし汁	とうふ		にんじん	ごぼう しめじ ほししいたけ				23.0	%	22.6	%		
柏もち						かしわもち		1.8	%	2.3	%			
9月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ								
	樺餃子	ぶたひきにく		にんじん ニラ	キャベツ		あぶら							
	マーボー春雨	ぶたにく		にんじん	もやし ちくわにんにく しょうが	はるさめ	あぶら	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ しお	619	kcal	796	kcal		
	わかめスープ	とうふ	わかめ		きくらげ たまねぎ				13.1	%	13.0	%		
日向夏ゼリー(若柳小、衣川小、衣里小、衣川中のみ)						日向夏ゼリー		24.4	%	22.2	%			
10火	みそラーメン	ぶたにく みそ		ニラ にんじん	キャベツ にんにく しょうが	中華めん	あぶら	トウバンジャン						
	牛乳		牛乳						724	kcal	875	kcal		
味付きゆで卵	たまご						しお	16.9	%	16.2	%			
ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ しお	27.3	%	24.9	%			
11水	丸パン 牛乳		牛乳			パン			3.0	%	3.5	%		
	キャベツメンチカツ	ぶたひきにく			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉	あぶら	しょうゆ しお						
	大根サラダ		にんじん		だいこん コーン きゅうり	さとう	あぶら	す しお	657	kcal	813	kcal		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ペシャメルワ	14.1	%	13.5	%		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			28.3	%	27.0	%		
	鶏肉のスタミナ焼き	とりにく			にんにく しょうが	さとう		しょうゆ	2.2	%	2.8	%		
	小松菜のごま和え			ごまつな にんじん	もやし	さとう	白ごま	しょうゆ しお	673	kcal	801	kcal		
	山菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	わらび たけのこ ふき なめこ				16.6	%	16.1	%		
美生柑				みしょうかん				1.7	%	2.0	%			
13金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 苳ぎ								
	中華めん(ごはんの上のせて食べると中華丼になります)	ぶたにく			チンゲンサイ にんじん	きくらげ ちくわ	さとう	あぶら	しょうゆ しお 鶏ガラスープ	634	kcal	796	kcal	
	こんにゃくサラダ	わかめ ぶりのり こんにゃく			こんにゃく もやし	さとう	あぶら	しょうゆ しお	13.8	%	13.4	%		
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん	コーン たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		中華スープストック しょうゆ しお	26.7	%	24.9	%		
16月	★たけのこごはん	あぶらあげ			たけのこ	こめ もちこめ さとう	あぶら	しお しょうゆ						
	牛乳		牛乳											
	野菜入り卵焼き	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しお	627	kcal	796	kcal		
	キャベツのゆかりあえ		にんじん		キャベツ きゅうり	さとう		ゆかり しょうゆ	14.6	%	14.5	%		
けんちん汁	とりにく しみとうふ		にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう			しょうゆ しお	2.2	%	2.2	%			



令和4年度

5月

学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
給食センターブログ
http://isawas.blog.fc2.com/

Main table containing school lunch menus, ingredients, and nutritional information. Includes columns for date, menu name, ingredients, and kcal values for elementary and middle school students.

◎4月分使用予定食品(産地)

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	ごぼう	岩手県	主に体の調子を整える食品	冷凍グリーンピース	北海道		
	麦	国内						たまねぎ		北海道	冷凍ホールコーン	北海道	
					生クリーム		北海道			にんじん	岩手県	冷凍いんげん	北海道
					鶏肉		岩手県			にら	栃木県	冷凍むぎ枝豆	九州
					卵		奥州市・群馬県、日本			キャベツ	奥州市	冷凍パブリカ	宮城県
	小麦粉	岩手県			ベーコン、ウインナー		千葉県、群馬県			きゅうり	宮城県	美生柑	愛媛県
	パン用小麦粉	岩手県								チンゲンサイ	奥州市		
	マカロニ	カナダ			油揚げ		奥州市			ピーマン	宮城県		
					豆腐		奥州市			だいこん	奥州市		
	麩(小麦粉)	アメリカ・カナダ			ミックスビーンズ		アメリカ、メキシコ他			小松菜	奥州市		
	ノンエッグマヨネーズ	国内								もやし	雫石町		
	コーンスターチ	アメリカ								豆もやし	雫石町		
	じゃがいも	北海道			みそ		奥州市			しょうが	国内		
	さといも	長崎県								にんにく	青森県		
	ごま	中南米								ぶなしめじ	長野県		
	米油	国内			たら		アメリカ			白菜	奥州市		
	ごま油	南アフリカ			赤魚		アラスカ			えのきだけ	奥州市		
	でん粉	北海道			サバ		ノルウェー			ねぎ	奥州市		
					ホキ		ニュージーランド			しめじ	長野県		
					さわら		佐賀県			なめこ	宮城県宮城県		
			ツナ	中西部太平洋		ほうれんそう	奥州市						
			さつま揚げ	タイ、インドネシア他		干しいたけ	九州						
						たけのこ水煮	徳島県						
			海藻	韓国、宮城、岩手		ふき水煮	国内						
			ひじき	鹿児島県		こんにゃく	群馬県						
			のり	国内		友情キムチ	宮古市						
			わかめ	三陸		つぼつけ	国内						
			煮干し	国内									
			かつお厚削り	高知県									

◎5月分使用予定食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳・ヨーグルト	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	白菜キムチ	宮古市		
	麦	国内			チーズ		オセアニア・ニュージーランド			にんじん	徳島県	わらび	岩手県
	パン用小麦粉	岩手県			豚肉		岩手県			にら	栃木県	ぜんまい	岩手県
	マカロニ(小麦粉)	カナダ			鶏肉		岩手県			ねぎ	宮城県	ふき	岩手県
					ベーコン		神奈川県			たまねぎ	佐賀県	アスパラガス	岩手県・奥州市
	パン粉	アメリカ			ロースハム		神奈川県			こんにゃく	群馬県	切り干し大根	九州
	じゃがいも	北海道			卵		奥州市・金ヶ崎町			しょうが	国内		
	カレールウ	国内			豆腐		奥州市			にんにく	青森県	河内晩柑	愛媛県
	ベジタメルルウ	国内			大豆		北海道			チンゲンサイ	奥州市	フルーツミックス	国内
	ごま	中南米			納豆		奥州市			ぶなしめじ	長野県	冷凍みかん	愛媛県
	米油	国内			みそ		奥州市			キャベツ	愛知県	美生柑	愛媛県
	ごま油	南アフリカ			油あげ		奥州市			きゅうり	宮城県		
	でん粉	北海道			しみ豆腐		ノルウェー			ごぼう	青森県		
	緑豆春雨	中国								トマト	岩手県		
					赤魚		ノルウェー			乾燥さくらげ	国内		
					サバ		ノルウェー			えのきだけ	奥州市・花巻市		
					ホキ		ニュージーランド			生しいたけ	奥州市		
					ツナ		中西部太平洋			干しいたけ	九州産		
					カツオ		宮城県			たけのこ	徳島県		
					わかめ		三陸						
			ひじき	鹿児島県		ピーマン	高知県・奥州市						
			さつまあげ	国内		ほうれんそう	奥州市						
			海藻ミックス	三陸・北海道・熊本県		小松菜	奥州市						
			煮干し	国内		もやし	雫石町						
			かつお厚削り	国内		はくさい	茨城県						
日向夏ゼリー	国内		なると	静岡県		冷凍パブリカ	宮城県						
柏餅	国内		すき昆布	宮古市		冷凍ホールコーン	北海道						
白玉もち	国内		あさり	福岡県		冷凍グリーンピース	北海道						
						冷凍枝豆	北海道						