



日	こんだて名	あかの食品 (おもちに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもちに朝や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ	
4 (月)	☆かみかみきゅうしょく☆ *むぎごはん		こめ むぎ		<b>&lt;かみかみ給食&gt;</b> 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯は食物をしっかりと噛んで味わうためにとても大切です。よくかんで食べてください。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまねぎのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん こまつな		
	いわしのたつたあげ	いわし	かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが		
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム わかめ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり		
855kcal	かみかみだいず	だいず	さとう			
5 (火)	ごもくとりめし	とりにく あぶらあげ	こめもちこめ こめあぶら さとう	しいだけ にんじん たけのこ	<b>&lt;かむことの効果&gt;</b> よくかむと、体によいことがたくさんあります。 ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③虫歯をふせく ④肥満をふせく 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんじり	ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく		
	ほうれん草とたまごのサラダ	たまご	さとう ごまあぶら	ほうれん草 チャベツ		
	623kcal	みしょうかん		みしょうかん		
6 (水)	◎羽田小試食会				<b>&lt;かむことの効果&gt;</b> よくかむと、体によいことがたくさんあります。 ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③虫歯をふせく ④肥満をふせく 	
	こくとうパン	だっしるんにゅう	こむぎこくとう さとう マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ パセリ		
	とりにくのマーマレードゆき	とりにく	さとう	いはかん なつみかん ゆず しょうが		
884kcal	チーズサラダ	チーズ だいず	さとう こめあぶら	チャベツ にんじん きゅうり		
	メロン			メロン		
7 (木)	◎師体小6年給食なし				<b>&lt;はし&gt;</b> はしは、食べるために色々な使い方があり、はさる・切る等、正しくはしを持つと手指に負担がかからず、とても使えやすくなります。正しい持ち方をマスターしましょう。 	
	むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にらたまじる	たまご みそ		にら たまねぎ スのきだけ		
	823kcal	ぶりのてりゆき	ぶり	しょうが		
	きんぴらごぼろ	さつまあげ けしきょうだら	さとう こめあぶら	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく		
8 (金)	◎師体小6年給食なし				<b>&lt;はし&gt;</b> はしは、食べるために色々な使い方があり、はさる・切る等、正しくはしを持つと手指に負担がかからず、とても使えやすくなります。正しい持ち方をマスターしましょう。 	
	*むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのみそしる	こうゆ とうふ みそ		キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ		
	845kcal	いさわなっとう	なっとう			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが		
	あまなつ			あまなつ		
11 (月)	むぎごはん		こめ むぎ		<b>&lt;はし&gt;</b> はしは、食べるために色々な使い方があり、はさる・切る等、正しくはしを持つと手指に負担がかからず、とても使えやすくなります。正しい持ち方をマスターしましょう。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうにゅうなべ	あつあげ みそ とうにゅう		だいこん しめじ ほうさい ねぎ しょうが		
	851kcal	ぶたにくのしょうねゆき	ぶたにく みそ	じゅうね さとう		しょうが
		かいそうサラダ	わかめ こんにゃく	ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし
12 (火)	◎師体小試食会・5年給食なし				<b>&lt;はし&gt;</b> はしは、食べるために色々な使い方があり、はさる・切る等、正しくはしを持つと手指に負担がかからず、とても使えやすくなります。正しい持ち方をマスターしましょう。 	
	*むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	825kcal	とうふのすましじる	とうふ	ふ		チンゲンサイ ねぎ しいだけ
		さけのさっぱりソースがけ	さけ	さとう		たまねぎ レモン
	キャベツのみそいため	ぶたにく みそ	さとう こめあぶら	キャベツ にんじん たけのこ こんにゃく しょうが		
	さくらんぼ			さくらんぼ		
13 (水)	◎真城6年・師体5年・羽田小給食なし				<b>&lt;ピーマン&gt;</b> ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。にがみが苦手な人は、にがみは切ると強まり、加熱すると弱まるので、丸ごと加熱するのがおすすめです。 	
	テーブルロールパン	だっしるんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	650kcal	やさしいスープ	ベーコン	こむぎこ		キャベツ しめじ にんじん
		とりにくのカレーチーズゆき	とりにく チーズ	こむぎこ		
	チリコンカン	ぶたにく	じゃがいも オリーブオイル	いんげんまめ こんにゃく たまねぎ ピーマン トマト		
14 (木)	◎真城小試食会・2～6年給食なし ◎黒石小・羽田小給食なし				<b>&lt;ピーマン&gt;</b> ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。にがみが苦手な人は、にがみは切ると強まり、加熱すると弱まるので、丸ごと加熱するのがおすすめです。 	
	*むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	812kcal	わかたけじる	とうふ わかめ			たけのこ えのきだけ ねぎ
		ちくさゆき	たまご とりにく ひじき	こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん ねぎ
	はるさめサラダ		はるさめ こめ こめあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん		
	ずいか			ずいか		
15 (金)	◎黒石小試食会				<b>&lt;カルシウム&gt;</b> カルシウムは、骨や歯をつくる成分があります。牛乳やヨーグルト、大豆製品に多く含まれます。 	
	*むぎごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	875kcal	なめこじる	あつあげ みそ			なめこ だいこん ねぎ
		あかうおのたつたあげ	あかうお	かたくりこ こめあぶら		しょうが
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも こめあぶら	にんじん ピーマン しょうが こんにゃく		
	みしょうかん			みしょうかん		

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。\*印は委託ごはんです。



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ
18 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめのずましじる さばのみそ ごもくまめ	ぎゅうにゅう わかめ なたと(すけそうだら) さばみそ だいずぶたにく	こめ むぎ ふかたくりこ さとう さとう こめあぶら さとう	えのきだけ ねぎ えだまめ にんじん ごぼう ししいたけ	<ごま> 小さいけれど、たくさんの栄養分が詰まっています。貧血改善に役立つ鉄分、骨の形成にかかせないカルシウム、ビタミンB1等、体に良い成分がいっぱいのごまです。
19 (火)	◎真城小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう おうしゅうはっとじる とりにくのしおこうじやき まめちやしいため ずいか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ(すけそうだら)	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ こめ こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ しょうが まめちやし にんじん ビーマン こんにゃく ずいか	<朝ごはん> 朝ごはんを食べるとどのような良いことがあるでしょうか?脳に栄養が運ばれ、体が温まって体が動きやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。
20 (水)	◎真城小給食なし ひじきごはん ぎゅうにゅう こうやどうのみそしる ますのてりやき キャベツのごまあえ	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こうやどうのみそ ます	こめ むぎ こめあぶら さとう こむぎこ なたねあぶら さとう こめこ こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん ごぼう ししいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ ごまつな にんじん	<朝ごはん> 朝ごはんを食べるとどのような良いことがあるでしょうか?脳に栄養が運ばれ、体が温まって体が動きやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。
21 (木)	*たんじょうびきゅうしょく★ ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ ♪どちらかえらびましょう♪ ぎゅうにゅうプリン びわゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ハム わかめ	こむぎこ なたねあぶら さとう こめこ こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さとう	たまご にんじん セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく びわりんご	<奥州っこ給食> 奥州市には、新鮮でおいしい食材がたくさんあります。奥州っ子給食は、奥州市で作られた食材をたくさん取り入れた給食で、奥州市等から補助金をいただいて年4回行います。お楽しみに。
22 (金)	*おうしゅうっこきゅうしょく *むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうなめこスープ チンジャオロース ちやしのナムル	ぎゅうにゅう たまごとうろ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるまき さとう ごまあぶら	なめこ たまねぎ ねぎ ビーマン しょうが ししいたけ こんにゃく しょうが ちやし にんじん ほうれんそう	<奥州っこ給食> 奥州市には、新鮮でおいしい食材がたくさんあります。奥州っ子給食は、奥州市で作られた食材をたくさん取り入れた給食で、奥州市等から補助金をいただいて年4回行います。お楽しみに。
25 (月)	◎真田小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう どさんこじる ちくわのチーズいそべやき ちりめんサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ(たら) チーズのり ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ なたねあぶら かたくりこ オリーブオイル ごま さとう	にんじん たまねぎ ちやし どうもろこし ほくさい ごまつな にんじん さくらんぼ	<野菜> 今月の給食で使っている「ねぎ」は、水沢区地域の愛菜部「あいさいぶ」さんから、「ビーマン」を水沢区の野菜キュービットさんから届けていただきました。感謝して残さず食べたいですね。
26 (火)	◎真城小・羽田小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ やきししゃも ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン わかめ ししゃも まぐろ	こめ むぎ マヨネーズ(たまご) ごま	こんにゃく ほうれんそう キャベツ にんじん	<野菜> 今月の給食で使っている「ねぎ」は、水沢区地域の愛菜部「あいさいぶ」さんから、「ビーマン」を水沢区の野菜キュービットさんから届けていただきました。感謝して残さず食べたいですね。
27 (水)	せわりコッパン ぎゅうにゅう たまごスープ フランクフルト コールスローサラダ メロン	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう たまご フランクフルト	こむぎこ さとう マーガリン かたくりこ さとう さとう こめあぶら	たまねぎ ほうれんそう トマト キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり メロン	<手洗い> 食事の前の手洗いにどのぐらい時間をかけていますか。「手をぬぐうだけ」という人はいませんか?他の腕、つめ、手のこう、手首などしっかり洗っているか、自分の手洗いを確認してみましょう。
28 (木)	◎黒石小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ はるまき ずきこんぶのツナいため	ぎゅうにゅう とうろ ぶたにく みそ ぶたにく こんぶ まぐろ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ にんにく	<手洗い> 食事の前の手洗いにどのぐらい時間をかけていますか。「手をぬぐうだけ」という人はいませんか?他の腕、つめ、手のこう、手首などしっかり洗っているか、自分の手洗いを確認してみましょう。
29 (金)	◎黒石小給食なし むぎごはん あじつかけのり ぎゅうにゅう ひきなじる ほっけのてりやき やさしいため	のり ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうのみそ ほっけ ベーコン	こめ むぎ さとう こめあぶら	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん ビーマン どうもろこし	<手洗い> 食事の前の手洗いにどのぐらい時間をかけていますか。「手をぬぐうだけ」という人はいませんか?他の腕、つめ、手のこう、手首などしっかり洗っているか、自分の手洗いを確認してみましょう。