

7月学校給食予定献立表

2023年6月30日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						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		131kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	137kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
※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。											
3月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 生揚げの五目煮 チンゲンサイのみそ汁	とりにく ふたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	さとう さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ	とりがらスープ しょうゆ	655 kcal 16.9 % 26.9 % 2.1 g	791 kcal 17.4 % 25.7 % 2.6 g
4火	金芽米ごはん さばのみそ焼き 磯辺あえ 豚汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	のり	にんじん もやし	さとう でんぷん		しょうゆ		649 kcal 16.3 % 30.1 % 2.0 g	795 kcal 16.7 % 30.3 % 2.6 g
5水	★七夕献立★										
	コッパン ささみ梅しそフライ こまつなサラダ 大の川スープ 七夕お星さま三色ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		しそ うめ こまつな コーン にんじん たまねぎ えのき たけ キャベツ	さとう パンこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ こしょう	しお す こしょう	670 kcal 18.5 % 25.8 % 3.3 g	827 kcal 22.8 % 24.2 % 4.5 g
6木	こぎつねごはん 枝豆入り玉子焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	—	797 kcal 15.4 % 32.4 % 3.4 g
7金	ごはん あじの黒酢ソースかけ ピーマンのごま風味炒め わかめスープ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	621 kcal 15.3 % 26.2 % 2.3 g	757 kcal 15.6 % 26.2 % 2.7 g
10月	ごはん 豆腐ハンバーグ 納豆あえ 沢煮椀 小玉すいか(佐小・南中)	豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう		えのきだけ たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	624 kcal 14.9 % 27.5 % 2.0 g	727 kcal 14.5 % 26.5 % 2.4 g
11火	金芽米ごはん かつおカツ 豚肉と野菜のピリ辛炒め 豆腐のみそ汁 小玉すいか(水中・東中)	かつお ふたにく みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが キャベツ にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	664 kcal 13.9 % 30.4 % 1.7 g	814 kcal 13.3 % 29.9 % 2.2 g
12水	ソフトフランスパン チリコンカン レモンの香りサラダ チキンスープ	ふたにく ふたレ パー だいた いんげん まめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	684 kcal 15.9 % 32.9 % 3.0 g	809 kcal 15.6 % 32.4 % 3.6 g
13木	麦ごはん ゆで卵 海藻サラダ チキンカレー	たまご	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	692 kcal 14.6 % 26.9 % 2.7 g	805 kcal 13.9 % 25.0 % 3.3 g
14金	ごはん 春巻き 大豆ともやしのナムル 中華風コーンスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう		キャベツ ほししい たけ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	しお	680 kcal 11.3 % 36.9 % 2.1 g	830 kcal 10.7 % 29.5 % 2.4 g

★18日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）						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		174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
※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	
さやいんげんは、いんげん豆を若いうちにさやごと収穫したものです。普段は冷凍のさやいんげんを使用することが多いですが、この日は生のいんげんを使用しますので、匂いを味わってほしいと思います。	きんめまい 金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい				
	とりにく 鶏肉のみそマヨネーズ焼き		とりにく みそ				ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	674 kcal 15.3 % 37.3 % 2.1 g	736 kcal 11.2 % 30.2 % 2.5 g
	ふたにく さんぴらごぼう		ふたにく	ピーマン にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	なまあげ じゃがいものみそ汁		なまあげ みそ	わかめ	さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも			
1学期の給食へのご協力ありがとうございました。夏休みは給食センターの機械の大掃除をしたり、食器や食缶を丁寧に磨いたりして2学期に備えます。皆さんも元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね。	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎ さとう	あぶら	しお イースト		
	あかうお 赤魚のパン粉焼き		あかうお		にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお バジル かがり こしょう	655 kcal 20.4 % 30.5 % 2.9 g	-
	ふたにく キーマカレー		ふたにく だいず	にんじん	たまねぎ セロリ しょうが	こむぎ さとう	あぶら	ケチャップ ソース しお カレー コトマトペースト コツメ トマト ピューレ		
			ヨーグルト		アロエ みかん レモンかじゅう	さとう				

◆◇給食のない日◆◇

佐小・・・ 6日 水中・・・18日、19日
南中・・・ 19日 東中・・・7日、19日



親子で考えよう！レシピコンテスト

胆江地区学校栄養士会では、親子で考えたオリジナルレシピを募集します。テーマは「地場産物を使用したメニュー」、「かみかみメニュー」、「朝ごはんメニュー」の3つ。ご応募いただいたメニューの中から優秀賞を選定し、賞状と副賞として奥州市の地場産物をお贈りします。詳しくは7月中旬に給食センターから各学校へ配布する応募用紙をご覧ください。

夏休みはご家庭で親子クッキングにチャレンジしてみませんか。

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとったり、服装で調節したりして無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みですね。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

たくさんのご応募、お待ちしております！



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



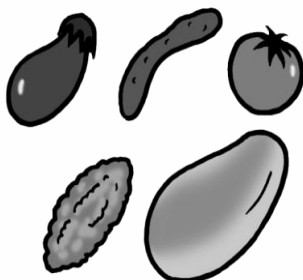
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

食中毒に気をつける！



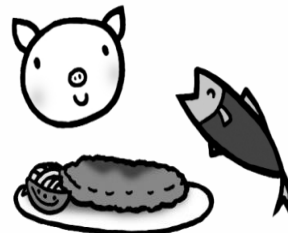
夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

暑い夏 適度に水分補給をしよう！

●のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲んでください。



●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水かお茶で

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

