

8月学校給食予定献立表

2023年8月17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 <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	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 I材* -650kcal	中学生 I材* -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%	
			★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。							脂質20~30%	脂質20~30%	
2学期がスタートしました。夏休み中は規則正しい生活ができましたか。まだ暑い日が続きますので、食事や水分補給、睡眠などに気をつけて体調管理を行いましょ。	17木	キムチチャーハン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ キムチ(はくさい、だいこん) にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら	しお ちゅうかスープ ストック しょうゆ	-	733 kcal 16.5 % 21.1 % 3.3 g	
		肉詰めピーマン	とりにく たまご		ピーマン	たまねぎ しょうが	でんぷん パン こさとう		しお しょうゆ			
		春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
		わかめスープ	とうふ	わかめ		しめじ たけのこ ねぎ			しお ちゅうかスープ ストック しょうゆ こしょう			
体がだるいと感じている人はいませんか。生活リズムの乱れや、夏のつかれが出ているのかもしれない。夜寝る前はメディアに触れないようにすると、睡眠の質が上がります。	18金	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			-	818 kcal 13.2 % 21.0 % 1.8 g	
		いわしのパン粉焼き	いわし				パンこ こむぎ こでんぷん	あぶら	しお パセリ タイム セージ フェンネル ローリエ ローズマリー			
		ハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	セロリ たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	コーンフラワー でんぷん さとう	あぶら	オレガノ ケチャップ しお			
		フルーツポンチ				ぶどう かじゅうり んごも アロエ	さとう					
熱中症予防には、運動中などの水分補給はもちろん大切ですが、毎回の食事をしっかり食べることも重要です。特に朝ごはんをとることを意識して、寝ている間に消費した水分や栄養を補うようにしましょう。	21月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ			638 kcal 15.9 % 27.5 % 1.8 g	749 kcal 15.9 % 26.7 % 2.2 g	
		豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			しょうが しめじ たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ			
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	きゅうり もやし	さとう		しょうゆ			
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ						
夕顔は、夏の夕方に白い花が咲きます。朝顔とは対照的ですね。夕顔の実はとても大きいことが特徴で、長さは1m近く、重さは7~9kgにもなります。	22火	金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			きんめまい			620 kcal 15.8 % 26.3 % 1.8 g	757 kcal 16.1 % 25.9 % 2.4 g	
		えびカツ	えび				でんぷん パンこ さとう こむぎ	あぶら	しお			
		五目さんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ピーマン	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			
		夕顔のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		ゆうがお えのきたけ						
ラビオリは、イタリア料理のパスタの一種です。小麦粉の生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜をはさんでいます。	23水	丸パン(横割り) <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	606 kcal 16.1 % 27.3 % 3.2 g	756 kcal 15.9 % 26.5 % 4.0 g	
		ハンバーグケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ラード	トマトペースト しお ケチャップ ソース			
		カレー風味サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお すこしょう カレー			
		ラビオリスープ	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	こむぎ パンこ		しお コンソメ しょうゆ			
ジャがいもの芽や緑色の部分には、ソラニンなどの天然毒素がふくまれています。しっかり取り除いてから調理しましょう。日光に当たらないように保存することも大事です。	24木	わかめごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ さとう		しお	640 kcal 15.2 % 26.6 % 2.4 g	764 kcal 14.9 % 25.6 % 2.8 g	
		厚焼き玉子	たまご				さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ しお			
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ			
		ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ						
奥州市の恵みを味わう日、奥州っ子給食です。今年度も奥州市の補助をいただき実施します。今回はJAのご協力のもと、江刺のなすを主菜に使用します。裏面のおたよりもご覧ください。	25金	★奥州っ子給食★										
		ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ				603 kcal 14.6 % 25.7 % 2.0 g	715 kcal 14.2 % 24.8 % 2.3 g
		揚げなすのそぼろ煮	とりにく		にんじん	なす たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す			
		かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	つぼつけ(だいこん) キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ			
かきたま汁	たまご とうふ		チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ	でんぷん		しお しょうゆ					
桃は、中国が原産で、3000年以上前から食用として栽培されていたと言われています。日本でも古くからあり、古事記や万葉集などにも登場しています。今日は国産の桃のみずみずしさをゼリーで味わいましょう。	28月	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ			677 kcal 18.4 % 24.9 % 2.3 g	820 kcal 19.0 % 24.9 % 2.6 g	
		さばの塩こうじ焼き	さば						しお こうじ			
		高野豆腐の五目煮	こうや豆腐 とり にく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ			
		豚汁	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こんにやく	あぶら				
白桃のジュレ				もも	さとう							
ひじきは、岩場に生育し、体長が40cm~1mほどになります。先端の芽の部分を選んだ芽ひじきと、茎の部分の長ひじきに分けられて流通しています。	29火	金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>		ぎゅうにゅう			きんめまい			633 kcal 12.8 % 27.6 % 2.3 g	758 kcal 12.5 % 26.5 % 2.8 g	
		揚げ棒ぎょうざ	ぶたにく みそ		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	こむぎ こでん ぷん さとう	ごまあぶら ラード あぶら	しょうゆ こしょう しお			
		ひじきの甘酢あえ	★いとこまぼこ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		しお す しょうゆ			
		ピリ辛春雨スープ	とりにく みそ		チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく	はるさめ	あぶら	とりがらスープ トウバン ジャン しょうゆ			

★30日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

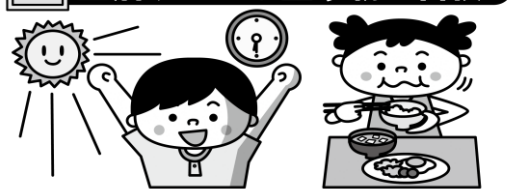
◆給食のない日◆

- 佐小・・・17日、18日
- 水中・・・なし
- 南中・・・17日
- 東中・・・17日、24日



生活リズム 乱れていませんか?

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



休み明けに、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする場合は、生活リズムの乱れがないかふりかえてみましょう。生活リズムを整えるには、朝の習慣を意識することがポイントです。

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	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 I314 -650kcal	中学生 I314 -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。							脂質20~30%	脂質20~30%	
		塩分2g未満	塩分2.5g未満							
かぼちゃは夏から初秋にかけて収穫されます。すくにおいしく食べられるものと、冬まで寝かせて甘みを引き出してからの方がおいしいものがあります。近年は生や漬物で食べられる品種も出ています。	30水	食パン 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ 小松菜のスープ ブルーベリージャム	牛乳 とりこ ツナ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ しめじ	こむぎ さとう さとう さとう	ショートニング しお イースト しお バジル オレガノ こしょう こしょう す コンソメ しお こしょう	605 kcal 18.0 % 27.5 % 2.6 g	762 kcal 18.8 % 25.9 % 3.3 g	
今日は野菜(831)の日です。夏においしくなる野菜をたくさん使ったカレーを味わいましょう。鮮やかな色の野菜には、栄養もたっぷりとふくまれています。	31木	むぎ 麦ごはん ポロニアハムのソテー 大根サラダ 夏野菜カレー	牛乳 ★ハム	ぎゅうにゅう わかめ	しそ だいこん きゅうり たまねぎ なす にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも こむぎ さとう	しお イースト す しょうゆ しお ケチャップソース しお カレー こんろ トマトペースト しょうゆ	670 kcal 12.6 % 26.2 % 2.9 g	800 kcal 12.2 % 24.8 % 3.6 g	

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしいですね。水分をたくさんふくむものが多いので、暑い時期に食べると体を冷やしてくれる効果があります。日焼けした肌を健やかに保つ働きをする、ビタミンも多くふくまれています。



8月25日(金)

奥州っ子給食で江刺「なす」が登場

奥州市でも、野菜が盛んに収穫されている時期です。8月の給食では、奥州市の生産者団体の方々から、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、夕顔、かぼちゃ、なすを納めていただく予定になっています。そして、8月25日には、特に奥州市の食材をふんだんに使った「奥州っ子給食」を行います。今年の奥州っ子給食は、テーマ食材を決めて市内の給食施設全部で取り組みます。今回のテーマ食材は、江刺産の「なす」!生産者の方からのメッセージもお届けする予定です。どうぞお楽しみに!

線でつなごう! 夏の食べものの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。上手なおやつのとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられないということにならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

1日に200kcal程度を目安として、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

おすすめのおやつ



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

◎8月分使用食品(産地)

※使用した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
米	奥州市	牛乳	岩手県	かぼちゃ	奥州市
大麦	日本	鶏卵	奥州市	キャベツ	岩手県、
パン用小麦粉	岩手県	厚焼き玉子	卵:群馬県、埼玉県	きゅうり	奥州市、岩手県
でん粉	北海道	豚肉	岩手県	ごぼう	岩手県、群馬県
じゃがいも	奥州市	鶏肉	岩手県	小松菜	岩手県、
こんにやく	群馬県	棒ぎょうざ	野菜・豚肉:日本、小麦:アメリカ、カナダ	セロリ	長野県
春雨	日本、中国	ハンバーグ	鶏肉、豚肉:国産	大根	岩手県、
ごま	中南米	ポロニアハム	鶏肉:国産	たまねぎ	奥州市、北海道
米油	国産	豆腐	奥州市	チンゲンサイ	奥州市
ごま油	ナイジェリア	油揚げ	奥州市	トマト	奥州市
砂糖	タイ、オーストラリア、日本	生揚げ	奥州市、日本	トマト缶詰	イタリア
ラビオリ	小麦:アメリカ、鶏肉:日	みそ	奥州市	なす	奥州市
		高野豆腐	大豆:アメリカ	長ねぎ	岩手県、宮城県、茨城県、山形県
		さば	ノルウェー	にら	栃木県
		ツナ	太平洋、インド洋	にんじん	青森県、北海道
		糸かまぼこ	すり身:アメリカ	ピーマン	奥州市
		いわしのパン粉焼き	いわし:岩手県	もやし	福島県
		えびカツ	えび:タイ	夕顔	奥州市
		ひじき	国産	冷凍いんげん	タイ
		わかめ	三陸	冷凍グリーンピース	ハンガリー
		刻み昆布	北海道	冷凍ブロッコリー	エクアドル
				冷凍おろしにんにく	国産
				冷凍おろししょうが	国産
				たけのこ水煮	タイ
				つぼ漬け	国産
				キムチ漬け	白菜、大根:国産
				えのきたけ	宮城県
				しめじ	長野県
				干しいたけ	国産
				冷凍みかん	和歌山
				りんごシロップ漬け	国産
				アロエシロップ漬け	タイ
				黄桃シロップ漬け	ギリシャ
				白桃のジュレ	桃:山形県
				ブルーベリージャム	ブルーベリー:カナダ

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品