

8月学校給食予定献立表

2025年8月19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 | | | | | | 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 13歳~650kcal | 中学生 13歳~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21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g未満 | たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g 塩分2.5g未満 |
| 19 火 | 金芽米ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりと枝豆のあえもの スタミナスープ 韓国のり | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ のり | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム なまクリーム | ねぎ しょうが キャベツ(きゅうり)もやし コーン えだまめ キャベツ えのきだけ ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ にんじん パセリ | きんめまい さとう かたくりこ さとう さとう オレンジ | ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら しお | クチャップ しょうゆ コチジャン しょうゆ とりがらすープ しょうゆ しお しお | — | 811 kcal 34.4 g 27.3 g 1.9 g |
| 20 水 | 食パン(ブルーベリージャム) 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ かぼちゃのポターージュ オレンジ(佐小・南中) | たまご ★ベーコン ★ハム | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム なまクリーム | ブルーベリー トマト(きゅうり)にんじん たまねぎ なす スズキキニーニんにく たまねぎ しめじ オレンジ | こむぎこ さとう さとう さとう さとう オレンジ | ショートニング あぶら オリーブゆ バター しお イースト す しお しお しお しお | しお しお クチャップ しお コチジャン ベシャメルソフ | 757 kcal 25.5 g 31.7 g 2.9 g | 847 kcal 28.9 g 37.6 g 3.3 g |
| 21 木 | ごはん 牛乳 魚のレモンみそ焼き き切り干し大根とあさりの煮物 おすまし オレンジ(東中・水中) | ぎゅうにゅう あかうお みそ あさり とうふ とうふ | ぎゅうにゅう こんぶ にんじん にんじん にんじん とうふ | しょうが にんにく レモンかじゅう きりほしだいこん こんにやく えだまめ かぼちゃ にんじん パセリ ほうししいたけ | こめ さとう かたくりこ さとう しらたまふ オレンジ | しお しお しお しお しお | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお | 617 kcal 28.8 g 17.3 g 1.9 g | 754 kcal 35.9 g 20.8 g 2.1 g |
| ★奥州っ子給食★ | | | | | | | | | |
| 22 金 | ごはん 牛乳 奥州市産手作りゆで卵 フルーツヨーグルト和え 夏野菜のもりもりカレー | ぎゅうにゅう たまご たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト ヨーグルト ぶたにく | みかん もも パイナップル かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ コーン なす しょうが にんにく | こめ さとう さとう さとう | しお しお しお あぶら あぶら あぶら | しお しお しお カレールウ | 749 kcal 26.4 g 24.5 g 1.9 g | 875 kcal 29.5 g 25.9 g 2.3 g |
| 25 月 | ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきの煮物 豚汁 納豆ふりかけ | ぎゅうにゅう たまご ★さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ だいず かつおぶし | ぎゅうにゅう ひじき にんじん にんじん のり かぼちゃ | えだまめ れんこん こんにやく れんこん こんにやく だいこん こんにやく ねぎ ほししいたけ しょうが しいたけ | こめ さとう さとう さとう さとう | あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら | しょうゆ すしお しょうゆ しょうゆ しお しお | 660 kcal 25.2 g 20.3 g 2.6 g | 780 kcal 29.3 g 23.1 g 3.0 g |
| 26 火 | 金芽米ごはん 牛乳 油淋鶏 キムチ和え 中華スープ 梨(東中・水中) | ぎゅうにゅう とりにく なると(とうふ) わかめ にんじん | ぎゅうにゅう ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん えのきだけ こんにやく だいのこ ねぎ たまねぎ なし | きんめまい さとう かたくりこ さとう さとう さとう | あぶら あぶら ごまあぶら しお しお | しょうゆ す しょうゆ す キムチのもと しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しお | 583 kcal 24.3 g 15.7 g 2.3 g | 698 kcal 30.7 g 17.5 g 2.8 g | |
| 27 水 | 横割り丸パン 牛乳 前沢牛入り手作りミートローフ プロックリーとレンコンのサラダ 野菜スープ カルシウムウエハース | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう にんじん プロックリー にんじん にんじん ぎゅうにゅう | こむぎこ さとう たまねぎ だいのこ れんこん キャベツ たまねぎ しめじ なし | さとう さとう さとう さとう さとう | ショートニング あぶら ノンエッグマヨネーズ しお しお | しお イースト しょうゆ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 675 kcal 27.2 g 27.7 g 2.7 g | 726 kcal 29.7 g 29.8 g 3.0 g |
| 28 木 | ごはん 牛乳 サバの南蛮酢 ごま和え じゃがいものみそ汁 梨(佐小・南中) | ぎゅうにゅう サバ こまつな にんじん あぶらあげ みそ なし | ぎゅうにゅう あかピーマン だいだいピーマン 青ピーマン キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ なし | こめ かたくりこ さとう さとう さとう さとう | あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら | しょうゆ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 607 kcal 23.1 g 17.4 g 2.0 g | 745 kcal 28.8 g 21.6 g 2.3 g | |
| 29 金 | ごはん 牛乳 タコライス風炒め いろいろサラダ もずくと卵のスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく | ぎゅうにゅう トマト にんじん ちーズ ちーズ にんじん | たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ ねぎ | こめ さとう さとう さとう さとう | あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 650 kcal 26.3 g 20.6 g 2.4 g | 767 kcal 30.6 g 23.3 g 2.6 g |

★給食だよりは裏面をご覧ください。



◆◆給食のない日◆◆

佐小・・・19日
水中・・・なし

南中・・・29日
東中・・・28日

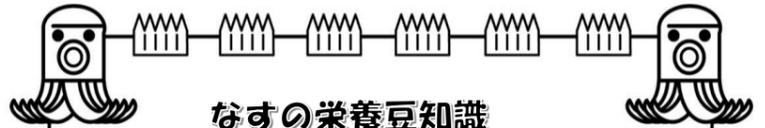
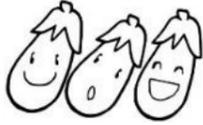




給食だより

奥州っ子給食 (8/22 (金))

今回のテーマは『なす』



なすの栄養豆知識

なすの鮮やかな紫色はポリフェノール一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。なすのほかには、赤キャベツや赤たまねぎにも含まれていますので、工夫して摂取しましょう。

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、トマト、かぼちゃ、なすなど、多くの新鮮な野菜を納めていただく予定になっています。



そして、8月22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も、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「なす」！生産者の方からのインタビュー動画が届いていますので、右のQRコードを読み取っていただき、是非お子さんと一緒にご覧ください！

夏野菜の特徴を覚えてみよう！



| | | |
|--|--|--|
| きゅうり 約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。 | トマト 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。 | なす 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。 |
| かぼちゃ 保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。 | ピーマン 未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。 | とうもろこし 米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。 |
| ゴーヤ 「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。 | オクラ 刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。 | えだまめ 大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。 |

気温の高い日が続く、連日「熱中症警戒アラート」が発表されています。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

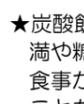
水分補給のポイント

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

| | | | |
|-------------------|-----------------|----------------------|--------------------|
| 朝ごはん抜き | 睡眠不足 | 風邪など体調が悪い | 肥満・太り気味 |
|-------------------|-----------------|----------------------|--------------------|

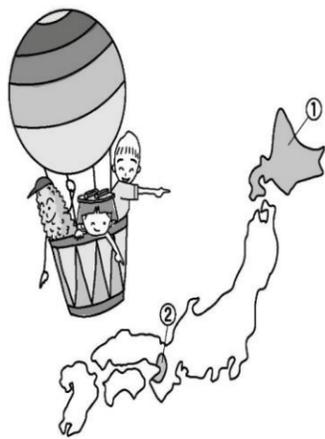


★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

今年度も、学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。

もんだい

夏に美味しいゴーヤは、ちょっと苦いので大人の味だけど、この苦みが人気のひみつです。では、このゴーヤを使った料理は、何県でつくられていて有名でしょうか？



- ① 北海道
- ② 大阪府
- ③ おきなわ県

もんだいの答え: ③(おきなわ県)