

8月学校給食予定献立表

2024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 ※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。	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 17kg -650kcal	中学生 17kg -830kcal
			①たんば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		たんばく質13～20% 脂質20～30%	たんばく質13～20% 脂質20～30%
			★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2 g 未満
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う。	19月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳	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 とりがらすーぷ しょうゆ	—	742 kcal 16.3 % 24.9 % 3.6 g
		肉詰めピーマン にくづつ	とりにく ぶたにく たまご		ピーマン	たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ さとう		しお しょうゆ		
		春雨サラダ はるさめ			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 とりがらすーぷ しょうゆ こしょう		
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。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。	20火	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			—	773 kcal 14.1 % 24.3 % 2.4 g
		ほうれん草の玉子巻き たまごま	たまご		ほうれんそう		さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しお す		
		肉じゃが にく	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんやく じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ		
		夕顔のみそ汁 ゆうがお しろ	なまあげ みそ	わかめ		ゆうがお えのきたけ					
ソーダフロート風ゼリー(南中・東中)	とうにゅう	かんてん			さとう						
今日のジャムは、岩手県産のブルーベリーを使用したジャムです。ブルーベリーはアントシアニンが多く含まれており、抗酸化力が高く、視力改善・老化防止・美容に効果的です。	21水	食パン しょく ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	616 kcal 16.2 % 27.5 % 2.7 g	722 kcal 17.3 % 26.1 % 3.2 g
		鶏肉のハーブ焼き とりにく	とりにく			にんにく		あぶら	しお バジル オレガノ こしょう		
		かぼちゃサラダ かぼちゃ			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう す		
		小松菜のスープ こまつな			こまつな	しめじ もやし			コンソメ しお こしょう		
ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう						
梅干しの酸っぱさはクエン酸によるものです。クエン酸は疲労の原因物質である乳酸の分解を促す効果があり、夏バテ予防に効果的です。また、酸味による食欲増進効果も期待できます。	22木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			695 kcal 15.6 % 27.7 % 2.2 g	813 kcal 15.6 % 26.9 % 2.8 g
		いわしの梅煮 いわし うめ に	いわし かつおぶし			うめ	さとう でんぶん		しょうゆ す		
		生揚げの五目炒め なまあげ ごもくいた	ぶたにく なまあげ ぶたしパー みそ		にんじん なら	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	とりがらすーぷ トウバンジャン しょうゆ		
		チンゲン菜のみそ汁 さい しろ	こうやどうふ みそ	わかめ	チンゲンサイ	だいこん ねぎ					
ソーダフロート風ゼリー(佐小・水中)		とうにゅう			さとう						
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いで実施します。テーマ食材は「なす」ですが、その他にも奥州市産盛りだくさんの献立です。	23金	★奥州っ子給食★								623 kcal 15.3 % 26.9 % 1.8 g	731 kcal 14.9 % 25.7 % 1.9 g
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		揚げなすのそぼろ煮 なす	とりにく		にんじん	なす たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す		
		枝豆の五目和え えだまめ ごもくあ	とりにく	ひじき		えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ す		
かきたま汁 かきたま しろ	たまご とうふ		チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ	でんぶん		しお しょうゆ				
副菜のうまっコリーは、うまいブロッコリーから名付けられています。ブロッコリーと野菜を茹で、かつお節、白すりごまを混ぜて、砂糖としょうゆで味付けをして完成です。簡単なので、ぜひ作ってみてください。	26月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			614 kcal 19.2 % 25.7 % 2.1 g	750 kcal 19.5 % 25.3 % 2.5 g
		さばの塩こうじ焼き さば しお	さば						しお しょうゆ		
		うまっコリー	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
		鶏団子のすまし汁 とりだんご しろ	とりにく		こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	さとう パンこ でんぶん		しお しょうゆ		
梨(佐小・南中)				なし							
にらやにんにくに含まれるアリシンという成分は、殺菌作用があり風邪の予防にも効果的です。また、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果を高める効果もあります。	27火	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			633 kcal 12.8 % 27.6 % 2.3 g	752 kcal 12.4 % 26.4 % 2.6 g
		棒ぎょうざ ぼう	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 さとう でんぶん	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 あまず	★いとこまほこ	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 から しろ	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	とりがらすーぷ トウバンジャン しょうゆ		
ラビオリは、小麦粉で作った生地で肉や野菜などの具材を包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。スープに入れたり、パスタソースなどをかけて食べられているそうです。	28水	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう	なまクリーム ショートニング	しお イースト	606 kcal 18.0 % 26.6 % 2.8 g	755 kcal 18.3 % 25.0 % 3.4 g
		鶏肉のバーベキューソース とりにく	とりにく			しょうが にんにく りんご	さとう		しょうゆ		
		ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん		しお コンソメ こしょう		
		フルーツヨーグルト和え あ		ヨーグルト		みかん アロエ もも ぶどう かじゅう	さとう				

★29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・・・19日、20日

水中・・・29日

南中・・・19日、22日

東中・・・19日、22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



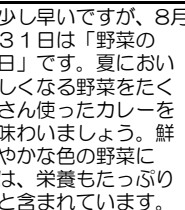
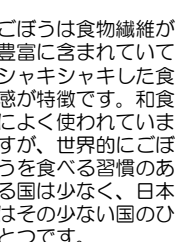
朝の光を浴びる

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）						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		I類* -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30%	I類* -830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30%
			★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
	29 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		ポロニアハムのソテー	★ハム							708 kcal 13.0 % 26.9 % 2.9 g	844 kcal 12.6 % 25.8 % 3.6 g
		大根サラダ		わかめ	しそ	だいこん ぎゅうり	こんにやく さとう		すしょうゆ しお		
		夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ ピーマン 玉ねぎ	たまねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	グチャッソースしお カレー トマトペースト しょうゆ		
	30 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		えびカツ	えび				でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお	641 kcal 15.2 % 24.9 % 1.8 g	766 kcal 15.6 % 25.8 % 2.3 g
		五目きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう なし	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ			キャベツ たまねぎ					
		梨(水中・東中)				なし					



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



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変わり、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ばく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう

とうがらし

カレー粉

しょうが

にんにく

ねぎ

青じそ

みょうが

薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B₁ を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類



お酢 梅干し レモン

8月23日（金） 奥州っ子給食 今回のテーマは『なす』



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、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23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、QRコードを読み取って是非ご覧ください♪



夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1

夏の○○○で足が早い

[食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味]

Q2

塗り箸で○○○○を食う

[塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ]

Q3

○○ 栗三年柿八年

[○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味]

Q4

親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない

[○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味]

Q5

○○○が赤くなると医者が青くなる

[栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味]

ヒント



こたえ Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト



◎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
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	かぼちゃ	奥州市
	パン粉	小麦粉:アメリカ		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:岩手県、秋田県		きゅうり	奥州市
	でん粉	北海道、熊本県		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
	こんにゃく	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		ささみ水煮	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		鶏だんご	鶏肉:鹿児島県		チンゲンサイ	奥州市
	ごま油	ナイジェリア		豆腐	奥州市		トマト	岐阜県
	砂糖	タイ、オーストラリア、日本		油揚げ	奥州市		トマト缶詰	イタリア
	ラビオリ	小麦:日本、鶏肉:日本		生揚げ	奥州市		なす	奥州市
	ソーダフロート風ゼリー	国産		みそ	奥州市、岩手県		長ねぎ	山形県
				高野豆腐	大豆:アメリカ		にら	栃木県
				さば	ノルウェー		にんじん	青森県、北海道
				いわしの梅煮	いわし:国産		ピーマン	奥州市
				糸かまぼこ	すり身:アメリカ		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	国産
				わかめ	三陸		冷凍ホールコーン	国産
							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
							冷凍むき枝豆	国産
							たけのこ水煮	国産
							キムチ漬け	白菜、大根:国産
							えのきたけ	長野県
							しめじ	長野県
							干しいたけ	国産
							みかんシロップ漬け	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
							ブルーベリージャム	ブルーベリー:岩手