

# 7月学校給食予定献立表

2024年6月28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) ○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	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F -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I類F -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	
1月	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほっけの塩焼き		ほっけ					しお	637 kcal 18.0 % 24.2 % 1.7 g	764 kcal 18.3 % 22.9 % 2.1 g	
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにやく じゃがいも さとう	あぶら しょうゆ			
	★大豆豚汁★		やきとうふ みそ とうにゅう ぶたにく		にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ		あぶら ごま			
2火	金芽米ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	高野豆腐の揚げ煮		こうやとうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら しょうゆ	618 kcal 14.1 % 28.4 % 2.0 g	734 kcal 13.6 % 27.0 % 2.4 g	
	茎わかめのあえ物		★いとこまほこ	くわかめ	しそ	キャベツ きゅうり	さとう	す しょうゆ			
	チンゲン菜のみそ汁		みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん					
3水	背割りコッパン	牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	ロングウイナー		★ウイナー			りんご レモンかじゅう しょうが にんにく	さとう		ケチャップ しょうゆ	689 kcal 37.4 % 20.1 % 3.1 g	820 kcal 14.9 % 37.4 % 3.7 g
	カレーポテトサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	カレーこ す こしょう しょうゆ		
	★たまごとチーズのふわふわスープ★		とりにく たまご	チーズ	こまつな	たまねぎ はくさい	パンこ		コンソメ こしょう		
4木	★七夕献立★										
	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	鶏ささみのレモンだれ		とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	こしょう しょうゆ	655 kcal 17.2 % 20.1 % 2.1 g	736 kcal 16.3 % 18.2 % 2.2 g
	こまつなサラダ		ツナ		こまつな	コーン	さとう	あぶら	コンソメ す こしょう しお		
	星のすまし汁		わかめ		にんじん オクラ	だけのこ えのき だけ ねぎ	はるさめ やきい		しお しょうゆ		
七夕ゼリー					マスカットかじゅう	さとう					
5金	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さばの香味焼き		さば		こねぎ	にんにく しょうが		ごまあぶら しょうゆ		808 kcal 16.2 % 30.7 % 2.5 g	
	きんぴらごぼう		ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
8月	たまご 玉ねぎといんげんのみそ汁		なまあげ みそ	わかめ	さやいんげん	たまねぎ					
	枝豆そぼろごはん	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		えだまめ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ しお		
	まぐろのカツ		まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ホタテエキス しょうゆ しお	804 kcal 14.3 % 27.3 % 3.4 g	
★切り干し大根のピリ辛炒め★		ぶたにく		にんじん ピーマン	きりほしだいこん しょうが にんにく	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ トウバン ジャン			
白菜のみそ汁		なまあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい ごぼう						
9火	金芽米ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	豆腐ハンバーグおろしソースかけ		とりにく とうふ		しそ	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	ラード	しお しょうゆ す	618 kcal 15.8 % 25.9 % 2.2 g	720 kcal 15.6 % 24.8 % 2.7 g
	納豆あえ		なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん	ごぼう ほししいたけ だけのこ ねぎ		あぶら	しお しょうゆ こしょう		
小玉すいか(佐小・南中)						すいか					
10水	黒糖コッパン	牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう くるさとう	ショートニング	しお イースト		
	鶏肉のマーマレード焼き		とりにく			マーマレード にんにく	さとう		しょうゆ	605 kcal 19.3 % 28.3 % 3.0 g	728 kcal 19.6 % 27.0 % 3.6 g
	白菜とツナのサラダ		ツナ			はくさい もやし きゅうり	さとう		す しお こしょう		
	大根のスープ		なまあげ		チンゲンサイ	しめじ だいこん ねぎ			とりがらスープ しお こしょう		
小玉すいか(水中・東中)						すいか					
11木	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さんまの蒲焼き		さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ	673 kcal 13.4 % 32.8 % 2.4 g	803 kcal 13.2 % 31.8 % 3.1 g
	きゅうりの梅風味あえ		わかめ		しそ	きゅうり うめ	こんにやく さとう でんぷん		しお しょうゆ す		
キャベツのみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん	えのき だけ ねぎ キャベツ						
12金	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	チーズオムレツ		たまご	チーズ			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	しお	684 kcal 11.6 % 19.6 % 3.0 g	833 kcal 11.2 % 17.7 % 3.7 g
	海藻サラダ		わかめ こんぶ のり とさかり	しそ		キャベツ きゅうり コーン			す しお しょうゆ		
チキンカレー		とりにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ケチャップ ソース しお カレーこ しょうゆ トマト ペースト			

★16日以降の予定献立は裏面をご覧ください。☆印は胆江地区学校栄養士会日より「もぐもぐキッチン」に掲載されているおすすめレシピです。

★長びく物価高騰の中でも安全・安心な給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

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	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		I7科 <sup>1</sup> -650kcal	I7科 <sup>1</sup> -830kcal
		★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。							たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%
								脂質20~30%	脂質20~30%	
								塩分2g未満	塩分2.5g未満	
16 火	この日のとり肉は、むね肉を使用して作ります。もも肉に比べてエネルギーや脂質が少ないヘルシーな部位です。揚げ物にするとバサつきも気にならず、満足感が得られるおかずになります。	きんめまい ぎゅうにゅう 牛乳 ☆とりチリ☆	とりにく	ぎゅうにゅう		きんめまい		ゲチャップ トウバンジャン しょうゆ とりがら スープ	640 kcal	805 kcal
	みずな しおこんぶ 水菜の塩昆布あえ		しおこんぶ	みずな にんじん	キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ	17.0 %	17.1 %
	ごまみそスープ	ふたにく ふた	ふた	にんじん チンゲンサイ	たけのこ	ワンタン	ごま あぶら	とりがらスープ しょうゆ	25.2 %	22.9 %
	れいとう 冷凍みかん(水中)				みかん			2.1 g	2.7 g	
17 水	暑い時期の食事では、香辛料や酸味を取り入れると食欲を増す工夫になります。今日のサラダには国産のレモン果汁を使って、さわやかな香りで仕上げます。	ぎゅうにゅう 牛乳 スネークパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	671 kcal	894 kcal
	いわしのパン粉焼き	いわし				パンこ	あぶら	しお タイムセージフェンネル ローリエローズマリー	14.7 %	13.4 %
	レモンの香りサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう		すしお こしょう	36.8 %	36.7 %
	ミネストローネ	★ベーコン だいす あさり		にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	パセリ オレガノ ローリエ ゲチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	3.0 g	3.8 g
れいとう 冷凍みかん(南中・東中)					みかん					
18 木	かみごたえのあるたこをや麦を加えることで、ご飯をよくかむことにつながります。満腹感が得られ、食べ過ぎを防いでくれます。	ぎゅうにゅう 牛乳 ☆たごめし☆	たご			えだまめ	こめ むぎ さとう	しょうゆ しお	611 kcal	
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			たまねぎ エリンギ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ	17.4 %	
	ごまあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	26.8 %	
	じゃがいものみそ汁	なまあげ みそ	わかめ		だいこん	じゃがいも			2.9 g	
19 金	野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。給食や家庭でも、あと一口多く野菜を食べることから心がけてみましょう。	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			676 kcal	
	ピーマンとツナの炒め物	ツナ	しおこんぶ	ピーマン パプリカ	キャベツ にんにく	こんにゃく	あぶら ごま	とりがらスープ	14.4 %	
	マーボー豆腐	とうふ みそ		にんじん いら	ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	ゆばのり トマトソース しょうゆ ケチャップ とりがら スープ	25.3 %	
	フルーツポンチ				みかん パイナップル もも アロエ	しらたまこ さとう			2.0 g	
22 月	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器具や機械の大掃除をしたり、食器や食缶を一つずつ磨いて2学期に備えます。みなさんも元気に過ごしてくださいね。	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			641 kcal	
	☆栄養満点キッシュ☆	たまご	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ あぶら	14.5 %	
	カレー風味サラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお カレーこすこしょう	25.7 %	
	ほたてのスープ	ほたて		こまつな	はくさい しめじ ほししいたけ			コンソメ しお こしょう	1.9 g	
れいとう 冷凍みかん					みかん					

◆◇給食のない日◇◇

- 佐小・・・5日、8日
- 水中・・・17日、18日、19日、22日
- 南中・・・18日、19日、22日
- 東中・・・18日、19日、22日

作ってみよう！給食レシピ

胆江地区学校栄養士会「もぐもぐキッチン」で紹介したレシピを7月の献立に取り入れました。該当メニューは☆印でお知らせしていますので、お子さんと食べた感想などを話題にして下さるとうれしいです。

詳しくは、ブログ『もぐもぐキッチン』にも写真等を載せますので、参考にしてみてください。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。

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、賞状と奥州市の地場産品をお贈りします。詳しくは7月中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。



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量をきめて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれるようになります。

<p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p><b>くだもの・乳製品</b></p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
---	---	---	--



コンビニで購入する場合(例)

<p><b>主食</b></p> <p>(おにぎり)</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(サラダ)</p>
<p><b>主菜</b></p> <p>(ゆで卵)</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(ゆで卵)</p>

# ◎7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	オクラ	タイ
大麦	日本	チーズ	ドイツ・オランダ・ニュージーランド	キャベツ	奥州市、岩手町、茨城県
パン用小麦粉	岩手県	鶏卵	奥州市	きゅうり	奥州市、岩手県
米粉	奥州市	豚肉	岩手県	水菜	茨城県
でん粉	北海道	豚レバー	日本	ごぼう	群馬県
じゃがいも	奥州市、茨城県	鶏肉	岩手県	小松菜	岩手県
こんにゃく	群馬県	鶏ささみフレーク	国産	セロリ	長野県
オリーブ油	スペイン	ベーコン	豚肉:スペイン他	大根	岩手県、青森県
ごま	中南米	ウインナー	豚肉:国産又は輸入	たまねぎ	奥州市
米油	国産	豆腐ハンバーグ	国産	チンゲンサイ	奥州市
ごま油	ナイジェリア	大豆	岩手県、愛知県	長ねぎ	茨城県
ワンタン	アメリカ、カナダ	納豆	岩手県	小ねぎ	宮城県
白玉	餅粉:タイ	高野豆腐	アメリカ	にら	宮城県
麩	アメリカ、カナダ	ほたて	北海道	にんじん	奥州市、青森県、栃木県、千葉県
		豆腐	奥州市	星型にんじん	タイ
		油揚げ	奥州市	白菜	岩手県、宮城県、青森県
		生揚げ	奥州市	パプリカ	宮城県
		みそ	奥州市	ピーマン	奥州市
		豆乳	国産	もやし	福島県
		さんま	台湾	冷凍コーン	北海道
		さば	ノルウェー	いんげん	奥州市、国産
		いわしのグリエ	いわし:岩手県	冷凍ブロッコリー	国産
		あさり	福岡県	冷凍おろしにんにく	国産
		まぐろのカツ	まぐろ:国産	冷凍おろししょうが	国産
		系かまぼこ	すり身:アメリカ	たけのこ水煮	国産
		ツナ	太平洋、インド洋	切干大根	国産
		チーズオムレツ	卵:国産	ほうれん草	岩手県
		ほっけ	アラスカ	えのきたけ	宮城県
		たこ	ベトナム	しめじ	長野県
		わかめ	三陸	エリンギ	新潟県
		塩昆布	国産	干しいたけ	国産
		茎わかめ	国産	枝豆	北海道
		海藻ミックス	国産	小玉すいか	山形県、新潟県
				パイナップル	タイ
				すりおろしりんご	岩手県
				七夕ゼリー	国産
				黄桃シロップ漬け	中国
				みかんシロップ漬け	中国
				アロエシロップ漬け	タイ
				冷凍みかん	国産
				乾燥梅	国産
				レモン果汁	愛知県、地中海

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