

8月学校給食予定献立表

2026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 ※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 I類† -650kcal たんぱく質21.0～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 I類† -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g
			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		塩分2g未満	塩分2.5g未満
			★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。								
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。	18 火	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子のもち米蒸し はるさめ 春雨サラダ クッパスープ アセロラゼリー		ぎゅうにゅう			きんめまい もちごめ かたくりこ はるさめ さとう さとう アセロラかじゅう レモンかじゅう	ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ す しょうゆ コチジャン ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	—	853 kcal 31.6 g 25.5 g 3.1 g
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。	19 水	ぎゅうにゅう テーブルロールパン 牛乳 とりにく 鶏肉のラタトゥイユソース ふみ カレー風味サラダ ラビオリスープ アセロラゼリー (小学校)		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう		たまねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ アセロラかじゅう レモンかじゅう	さとう さとう さとう こむぎこ パンこ さとう	マーガリン ショートニング オリーブゆ オリーブゆ しょうゆ しょうゆ	しお イースト しお こしょう クチャップ コンソメ しお す こしょう カレーこ コンソメ しお こしょう	617 kcal 27.0 g 20.0 g 3.2 g	751 kcal 34.2 g 23.8 g 3.9 g
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。	20 木	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 しおこうじや さばの塩麹焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ こまつな じゃがいもと小松菜のみそ汁		ぎゅうにゅう		こめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ			しおこうじ ぼんず	577 kcal 23.3 g 17.0 g 2.2 g	710 kcal 29.3 g 20.8 g 2.7 g
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。	21 金	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 えび エビカツ ごもく 五目きんぴらごぼう ゆうがお 夕顔のみそ汁		ぎゅうにゅう		こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごぼう こんにゃく ゆうがお えのき だけ	あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しお しょうゆ	607 kcal 21.5 g 17.8 g 1.9 g	736 kcal 25.9 g 21.2 g 2.3 g	
じゃ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 月	ぎゅうにゅう わかめごはん 牛乳 あつや たまご 厚焼き玉子 にく 肉じゃが ひる ひきな汁		わかめ ぎゅうにゅう		こめ さとう たまねぎ こん にやく だいこん ねぎ		しお す しょうゆ さ あぶら しょうゆ	611 kcal 23.3 g 19.1 g 2.5 g	721 kcal 26.9 g 21.2 g 3.0 g	
千草和えの「千草」とは、数多くの草花という意味です。人参やほうれん草、キャベツ、もやし、油揚げなど、多種類の具材を合わせて作る料理のことをいいます。	25 火	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の磯辺から揚げ ちくさ あ 千草和え たま 玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう		きんめまい かたくりこ こめこ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	あぶら ごま しょうゆ	611 kcal 24.3 g 18.1 g 1.7 g	731 kcal 30.4 g 20.4 g 1.8 g		
キッシュとは、フランスのアルザス・ロレーヌ地方発祥の郷土料理です。パイ生地やタルト生地に卵と具材を流し込んでオーブンで焼いた塩味のおかずケーキです。給食ではたまご焼きのようなキッシュ風が登場します。	26 水	ぎゅうにゅう まるパン 牛乳 ふ キッシュ風たまご焼き や キャベツのサラダ ひた パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう		こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ さとう たまねぎ コーン	ショートニング あぶら バター	しお イースト しお す ドレッシング す ルウ コンソメ パセリ	606 kcal 22.9 g 23.0 g 2.8 g	730 kcal 27.1 g 26.9 g 3.3 g	
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て実施します。今回は奥州市産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。	27 木	★奥州っ子給食★									
		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ぶたにく おうしゅうしん 豚肉と奥州市産なすの味噌炒め さい チンゲン菜のお浸し おうしゅうたまご 奥州卵のかきたま汁		ぎゅうにゅう		こめ なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん みつば えのきだけ	あぶら ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	637 kcal 25.8 g 22.0 g 1.9 g	751 kcal 29.9 g 24.9 g 2.2 g		
ビビンバは韓国の家庭料理で、様々な野菜のナムルと肉を炒めたものをご飯にのせた料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」（バ）はご飯という意味です。	28 金	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 はっきんとん ぎょうざ 白金豚ジャンボ餃子 やさい 野菜たっぷりビビンバ はるさめ 春雨スープ		ぎゅうにゅう		こめ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし わらび たけのこ にんにく ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお オイスターソース しょうゆ やきにく のたれ とりがらスープ しょうゆ こしょう	593 kcal 20.5 g 17.0 g 2.0 g	705 kcal 23.9 g 19.2 g 2.5 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 月	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 コーン コーン フルーツゼリーポンチ なつやさい 夏野菜カレー		ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ パンこ さとう はちみつ さとう なす たまねぎ しょうが にんにく	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ あぶら あぶら	しお ショートニング しお ルウ ちゅうのうソース クチャップ	792 kcal 20.4 g 22.5 g 2.2 g	968 kcal 23.9 g 27.5 g 2.8 g	

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・18日 常小・・・18日 水中・・・21日（1・3年生）、24日 東中・・・28日



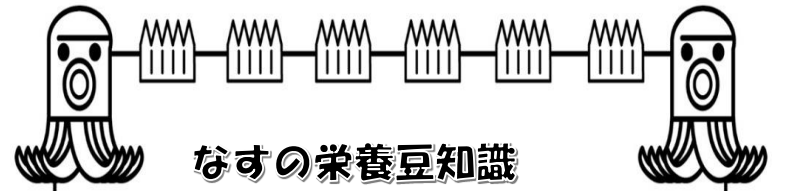
8月 給食たより

8月27日（木）
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、かぼちゃ、ピーマン、なすを納めていただく予定になっています。

そして、8月27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♪



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の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。

野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - 食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



栄養
たっぷり！



特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



野菜をおいしく食べよう！



野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



厳しい暑さを乗り越える！

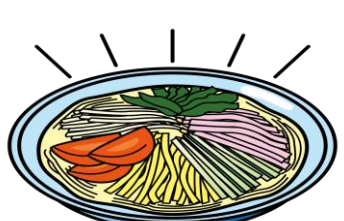
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は
具たくさんにする



酸味やスパイスを
利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸を
いたわる

