

7月 学校給食献立予定表

2024年7月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.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(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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		134kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	134kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
1月	《たなばた給食》	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷									
	いろいろごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわなしにんじん	なす きゅうり しょうが かぶ だいこん	こめ さとう		しお す	607 kcal 15.6 g 14.2 g 2.6 g	786 kcal 18.9 g 17.7 g 3.3 g	
	星のコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんふん みずあめ	あぶら	しお			
	チンゲンサイの磯香和え		のり	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし			めんつゆ			
	天の川汁			にんじん こねぎ	しいたけ	はるさめ こむぎこ		しょうゆ しろだし しお			
たなばたゼリー		かんてん		レモン ぶどう みかん	みずあめ さとう	あぶら					
2火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			604 kcal 23.5 g 16.0 g 1.6 g	758 kcal 28.5 g 18.4 g 2.1 g	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	みずあめ さとう		しょうゆ すしお ごんぶだし			
	★切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ			
	チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	みそ あつあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
3水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			636 kcal 26.7 g 16.3 g 1.8 g	795 kcal 31.9 g 18.6 g 2.6 g	
	奥州ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ぶたにく	チーズ	ピーマン	りんご しょうが	さとう		しょうゆ みりん			
	すき昆布とツナの煮物	ツナ	こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
江刺卵麺汁	たまご		にんじん チンゲンサイ	なめこ ねぎ	こむぎこ		しょうゆ さけ しろだし しお				
4木	テーブルロール 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			533 kcal 27.2 g 21.6 g 2.8 g	650 kcal 32.5 g 25.6 g 3.5 g	
	とりにくのトマトソースがけ	とりにく		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース ワイン			
	★カレーポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり 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 しょうゆ しお こしょう す		
	★たまごとチーズのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	パンこ		コンソメ チキンガラスープ こしょう しお			
5金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			578 kcal 21.1 g 14.4 g 2.0 g	702 kcal 24.1 g 15.2 g 2.4 g	
	棒餃子	ぶたにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんふん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお			
	白菜とぶた肉のあんかけ炒め	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい だけのこ もやし しょうが きくらげ	さとう でんふん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお チキンガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう			
	わかめと寒天のスープ	とうふ	かんてん わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら				
8月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			704 kcal 24.2 g 23.6 g 1.6 g	886 kcal 29.3 g 27.8 g 2.0 g	
	さばの香味焼き	さば (みそ)			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ			
	カレーきんぴら	ぶたにく だいす		にんじん ピーマン	ごぼう にんにく こんにゃく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし カレーこ			
白玉団子汁	とりにく あつあげ		にんじん	はくさい しいたけ	もちこめ でんふん		さけ しょうゆ しろだし				

※長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校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。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

★印がついたメニューは胆江地区の学校給食施設おすすめレシピです。詳しいレシピは7月発行のもぐもぐキッチンに載せていますので、参考にして、ご家庭でも作ってみてください。ぜひ、お子さんたちから給食で食べた感想も聞いてみてくださいね。

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?

① かぐやひめ
② おりひめ
③ シンデレラ

Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?

① 角切り
② 輪切り
③ 短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?

① ピーマン
② オクラ
③ ゴーヤ

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?

① 小麦
② そば
③ こんにゃく

Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?

① なすそうめん
② 油そうめん
③ 鯛そうめん

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

～お知らせ～

今年度も『レシピコンテスト』を実施します。ぜひ、親子で考えたオリジナル料理をご応募ください。入賞者には賞状と地場産物を使った賞品のプレゼントもあります。締め切りは令和6年8月30日（金）です。夏休みに親子で一緒に取り組んでみませんか？詳しくは、夏休み前発行の「もぐもぐキッチン」をごらんください。

◎6月に使用した食品の産地								◎7月に使用する食品の産地(予定)							
食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える				体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	奥州市	牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	奥州市
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市江刺	豆腐	日本	パン	岩手県	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	千葉県	油揚げ	アメリカ	じゃがいも	茨城	ほうれん草	遠野市	ねぎ	奥州市
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本	厚揚げ	日本	かたくりこ	日本	白菜	茨城県	かぶ	岩手県
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県・栃木県	鶏卵	日本			ピーマン	奥州市	もやし	福島県
豚肉	岩手県			ごぼう	岩手県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	岩手県			ごぼう	群馬県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	奥州市	えのきたけ	奥州市	鶏肉	岩手県	体をつくる		大根	奥州市	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	佐賀県	なめこ	宮城県	みそ	奥州市胆沢	ほき	ニュージーランド	たまねぎ	岩手県	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	茨城県	なす	奥州市	大豆	岩手県	もずく	沖縄県	にんじん	茨城県	なす	奥州市江刺
ししゃも	ノルウェー	体をつくる		にら	栃木県	すいか	茨城県	ししゃも	ノルウェー	すき昆布	岩手県	にら	栃木県	トマト	奥州市
いわし	日本	あじ	日本	パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ	いわし	日本	わかめ	韓国	万能ねぎ	宮城県	赤ピーマン	宮城県
さば	ノルウェー	あかうお	アラスカ	パセリ	茨城県	さくらんぼ	山形県	さば	ノルウェー	ひじき	韓国	パセリ	千葉県	黄ピーマン	宮城県
※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。								※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。							
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。								※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。							