



7月 学校給食献立予定表

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



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(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		174kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
1火	トウバンジャンは中国生まれのみそで、そら豆と唐辛子から作ります。辛いものには発汗作用があり、体温調節に役立ちます。また、食欲を増す効果もあるので、夏におススメの調味料です。	金芽米ごはん 牛乳 とりチリ カラフルピーマンのさっぱり和え 豆乳たんたんスープ	ぎゅうにゅう				こめ ねぎ しょうが にんにく もやし(きゅうり) コーン しいたけ たまねぎ はくさい(ねぎ) しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	さけ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし す しょうゆ しお ちゅうかだし トウバンジャン チキンガラスープ しょうゆ さけ	598 kcal 25.9 g 17.5 g 2.1 g	749 kcal 31.6 g 20.2 g 2.8 g
2水	7月になり、暑さも本番！熱中症を予防するためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。	ごはん 牛乳 ほっけのピリから焼き 野菜のねぎ塩こうじ炒め チンゲンサイと厚揚げのみそ汁 バナナ(中学校)	ぎゅうにゅう				こめ しょうが にんにく ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン さけ しょうゆ しお ちゅうかだし	570 kcal 25.6 g 15.4 g 1.7 g	754 kcal 31.6 g 17.5 g 2.2 g	
3木	はとむぎ入りミネストローネは、令和4年度のレシピコンテストで入賞したレシピです。地場産物の「はとむぎ」を入れることで食感、食べ応えがアップします。	ミルクパン 牛乳 チーズハンバーグ いろいろマリネ はとむぎ入りミネストローネ	ぎゅうにゅう				こめ パン ごまあぶら オリーブオイル	ケチャップ ソース しお しょうゆ すしお ケチャップ チキンガラスープ コンソメ しお こしょう	631 kcal 27.4 g 25.9 g 3.0 g	774 kcal 32.7 g 30.8 g 3.9 g	
4金	もずくは海藻の一種です。他の海藻にくっついて生息することから「藻に付く」という意味で、もずくと名付けられたそうです。もずくの生産量1位は沖縄県！全国の生産量の9割以上が沖縄県産です。	ごはん 牛乳 ショウロンボウ 白菜の中華炒め もずくスープ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう				こめ キャベツ ねぎ にんにく しょうが はくさい だけのもやし しょうが きくらげ にんじん こんぎ だいこん パイナップル	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう	しお しょうゆ 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	632 kcal 23.1 g 17.3 g 2.2 g	753 kcal 26.3 g 18.1 g 2.6 g
7月	今日、7月7日は七夕です。1年に1度だけ、この日の夜、天の川を渡って「おりひめ」と「ひこぼし」が出会うことができるという伝説をもとにした行事です。今日は七夕をイメージして、星形の食材を散りばめました。どこに星があるか、探しながら食べてください。	《たなばた給食》 いろいろごはん 牛乳 星のコロッケ キラキラチーズサラダ 天の川汁 たなばたゼリー	ぎゅうにゅう				こめ たまねぎ コーン ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	いろいろごはんの具 しお サラダあぶら す しょうゆ しお さけ しょうゆ しろだし しお	644 kcal 18.9 g 18.7 g 2.7 g	829 kcal 23.2 g 23.3 g 3.6 g	
8火	道産子とは、北海道で生まれたものを意味します。じゃがいも、たまねぎ、コーンなど、広い大地の恵みたっぷりの汁物です。汁物は、汗で失われた水分やミネラルを補給し、熱中症予防になるので、暑い夏の強い味方です。	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き なめこの塩昆布和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう				こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	しおこうじ めんつゆ しお しょうゆ さけ	552 kcal 24.9 g 14.7 g 1.8 g	686 kcal 30.2 g 16.6 g 2.2 g	

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の動きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。



～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。

★締め切り：令和7年8月29日(金)

★入賞者には賞状と地場産物を使った賞品をプレゼント！

入賞レシピは、奥州市内の給食献立に採用されることもあります。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。



7月	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)		主に体の働きをととのえる(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		13才-650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	13才-830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
9水		ごはん 牛乳 とり肉の黒酢ソース 切干大根のピリから炒め キャバツと厚揚げのみそ汁 バナナ(小学校)		ぎゅうにゅう				こめ			668 kcal 27.1 g 18.4 g 1.7 g	783 kcal 32.4 g 21.2 g 2.2 g
10木		むすびパン 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーのカラフルサラダ コーンポタージュ		ぎゅうにゅう				パン			602 kcal 24.8 g 23.3 g 2.9 g	733 kcal 29.9 g 27.2 g 3.8 g
11金		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきのそぼろ煮 沢煮椀 オレンジ(中学校)		ぎゅうにゅう				こめ			616 kcal 26.1 g 20.3 g 2.1 g	804 kcal 32.9 g 24.8 g 2.6 g
14月		ごはん 牛乳 焼きメンチカツ こまつなサラダ キムチ汁		ぎゅうにゅう				こめ			655 kcal 23.9 g 24.2 g 2.1 g	779 kcal 27.6 g 26.0 g 2.5 g
15火		ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース すき昆布とツナの煮物 江刺卵麺汁		ぎゅうにゅう				こめ			607 kcal 28.1 g 17.2 g 1.9 g	
16水		ごはん 牛乳 ビビンバの具 れいめんサラダ わかめと寒天のスープ オレンジ(小学校)		ぎゅうにゅう				こめ			609 kcal 23.0 g 16.6 g 2.7 g	
17木		フラワーパン 牛乳 チキンのハーブグリル ラタトゥイユ たまごとチーズのふわふわスープ		ぎゅうにゅう				パン			543 kcal 26.7 g 22.3 g 3.3 g	
18金		《奥州っ子給食》♪奥州市のめぐみを味わいましょう♪ ターメリックライス 奥州市産のむヨーグルト 奥州まるごとドライカレー ABCスープ サイダーゼリーポンチ		ぎゅうにゅう				こめ			624 kcal 19.6 g 10.7 g 1.8 g	754 kcal 23.3 g 13.1 g 2.0 g

『奥州っ子給食』がはじまります!

この日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。



●奥州っ子給食とは?

米、大豆、野菜、くだもの、肉など多くの食材に恵まれている奥州市。地元産の食材は、普段の給食でも多く使っていますが、「奥州っ子給食」は、普段以上に奥州市産食材を取り入れる日です。

今年度は、年6回の実施を予定しています。給食を通じて市の魅力を知り、郷土を大切に作る心を育ててほしいと願っています。

●魅力が伝わる生産者インタビュー

奥州市では、市の農業や農畜産物の魅力を発信するため、生産者のインタビュー動画を制作しました。以下のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください!



水分のとり方&飲み物③択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?
 ① いつでもこまめに飲む
 ② 運動中は飲まない
 ③ ねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?
 ① 水
 ② 野菜ジュース
 ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?
 ① あまくておいしいから
 ② 塩分が入っているから
 ③ 体をあたためられるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?
 ① オレンジジュース
 ② エナジードリンク
 ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?
 ① 数日冷蔵庫に保管する
 ② 日当たりの良い場所に置く
 ③ その日のうちに飲みきる

ごたえ Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいぐらいの量をとる] Q2=① Q3=② [汗をかくと塩分が体の外に出るため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

