

8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		13歳児 -650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	13歳児 -830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
25月	今日の主菜の魚は「太刀魚」と書いて「たちうお」といいます。名前のとおり、細長く、刀のように銀色に光る魚です。愛媛県などの西日本で水揚げされます。夏の太刀魚は脂がのって、おいしいんですよ。	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	しそ			こめ さとう	しお	617 kcal	742 kcal	
		太刀魚フライ	たちうお だいす					パンこ こむぎこ	あぶら	しお	24.3 g	28.7 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし			ブロッコリー さやいんげん にんじん	もやし きゃべつ	さとう		めんつゆ しょうゆ	20.0 g	23.0 g
		めかぶのみそ汁	あぶらあげ とうふ	めかぶ	にんじん	だいこん ねぎ					1.9 g	2.7 g
26火	カレーにはたくさんの種類の香料が使われています。香辛料の中には食欲が出てきたり、汗をかきやすくする働きものが入っています。カレーはいつ食べてもいいですが、夏に食べることで調子がよりパワーアップするかもしれませんよ。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		652 kcal	832 kcal	
		豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく とうふ				たまねぎ	でんぷん さとう	しお みりん しょうゆ	24.2 g	30.4 g	
		海藻サラダ		わかめ ぶのり かんてん とさか つのまた	にんじん	こんにゃく きゃべつ とうもろこし			あおじそドレッシング	18.0 g	21.3 g	
		夏野菜カレー	ぶたにく だいす		かぼちゃ ピーマン さやいんげん	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく		あぶら	カレールー ソース ケチャップ ワイン	2.5 g	3.2 g	
27水	《奥州っ子給食》♪奥州市のめぐみを味わいましょう♪ 8月は旬の夏野菜「なす」がおいしいですよ！	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		615 kcal	776 kcal	
		ぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいす		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ	22.9 g	27.8 g	
		マーボーなす	ぶたにく だいす あつあけとうふ		ピーマン	なす たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ みりん ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン	1.9 g	2.1 g	
		チンゲンサイの中華スープ	とりにく とうふ ぶたにく だいす		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ちやし えのきたけ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし チンゲンサイ			
28木	クイズです！かぼちゃがとれる時期はいつでしょう？①春 ②夏 ③秋 ④冬 正解は②夏です。かぼちゃは収穫した後も熟成し、甘みが増していきます。保存がきくので、冬の野菜不足の時期によく食べられていますね。	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		600 kcal		
		白身魚のピザ風焼き	しろみざかな (ほき)	チーズ	ピーマン トマト パセリ パセリ	たまねぎ			さけ こしょう ケチャップ	27.4 g		
		カラフルコールスロー			ブロッコリー パプリカ にんじん	きゅうり コーン	きゃべつ	さとう	フレンチドレッシング す	20.3 g		
		かぼちゃポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ		バター	ポターージュルウ しお こしょう	2.7 g		
29金	《8月31日は、「8(や)3(さ)1(い)の日》健康であるための野菜の量は、1日に野菜料理5皿分とることが目安です！	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		603 kcal		
		チキンのカレーマヨ焼き	とりにく		にんにく				ノンエッグ マヨネーズ	カレーこ しお こしょう	28.3 g	
		夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン		パプリカ トマト さやいんげん	たまねぎ なす にんにく	さとう でんぷん	オリーブオイル	ケチャップ コンソメ しお こしょう	17.1 g		
		まめっこスープ	とりにく だいす		にんじん パセリ	えだまめ だいこん たまねぎ			ワイン コンソメ チキンガラスープ こしょう しょうゆ	1.8 g		
		オレンジ(小学校)			オレンジ							

旬の野菜には魅力がいっぱい!

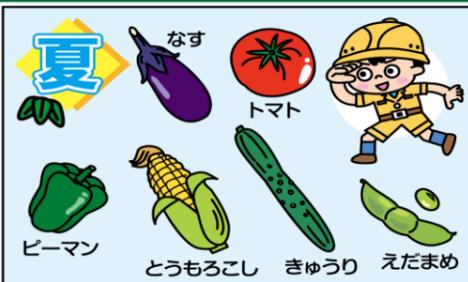


スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

- ◆おいしく、栄養価が高い!
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。
- ◆体によい効果がある!
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- ◆価格が安く、環境に優しい!
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見よう! ……



こんだて表に「O(まる)」がついた食材が奥州市産のものです。8月はなす、きゅうり、トマト、ピーマンなどたくさんの夏野菜を使って給食を作りますよ!
どうぞお楽しみに!!

奥州っ子給食 8月のテーマ食材は『なす』!



なす
及川孝夫さん



江刺でなすを生産している及川さんのインタビューを左の2次元コードから見るができます。
8月の給食にもたくさん使われている「なす」がどのようにできるのか、なすづくりについて語っていただきました。

なすの食感がぐにゅぐにゅしている理由



「なすは食感がぐにゅぐにゅしているから苦手」という人がいますが、なすの果肉はスポンジのようなぐにゅぐにゅした構造をしているからこそ味がしみこみやすく、組み合わせた食材のうまみやだしを吸収してくれます。そのため、どんな料理法でもおいしく食べられます。トマトとなすのスパゲッティや、なすのみそいため、焼きなす、なすの天ぷらなどいろいろな料理がありますが、給食ではマーボーなすとして登場します!

今月は27日(水)が奥州っ子給食の日です。お楽しみに!