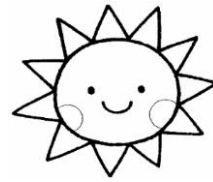


8月 学校給食献立予定表



2024年8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。						おも ちようみりょう 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		I7科 ¹ -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7科 ² -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
20 火	<p>2学期のスタートです!夏の疲れを回復するには「ビタミンB1」がお勧めです。ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、豚肉に多く含まれています。たまねぎ、にら、にんにくなどに含まれる「アリシン」と一緒にすることでスタミナアップに効果的です。</p> <p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>春雨たまごスープ</p> <p>メロン</p>		ぎゅうにゅう				ごめ		645 kcal 21.1 g 23.8 g 2 g	805 kcal 25.4 g 28.2 g 2.4 g
21 水	<p>暑い夏にキンキンに冷えた冷凍みかんをお届けします。みかんの甘味成分である「果糖」は冷やすことで甘みが増す性質があります。冷凍することにより、冬のみかんを夏まで日持ちさせるだけでなく、より甘くおいしく食べられるのはうれしいことです。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>めかぶと油揚げのみそ汁</p> <p>冷凍みかん</p>		ぎゅうにゅう				ごめ		629 kcal 24.3 g 18.3 g 2.1 g	kcal g g
22 木	<p>暑さが続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。冷たいものとりすぎは、夏バテの原因になるのでほどほどにしましょう。スープなどの汁物は汗で失われた水分やミネラルを補給し、熱中症予防の強い味方になります。夏こそ汁物を取り入れたいですね。</p> <p>バーガーパン 牛乳</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレー風味のABCスープ</p>		ぎゅうにゅう				パン		683 kcal 25.5 g 26 g 2.9 g	839 kcal 30.9 g 30.8 g 3.9 g
23 金	<p>「八宝菜」は中国生まれの料理です。「八」は多くの食材を意味します。「宝」のようなおいしい食材を集めて作るおかず、というのが名前の由来です。 八宝菜をごはんにかけると中華丼になりますが、こちらは日本で生まれた料理です。</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>もやしのごま酢あえ</p> <p>八宝菜</p> <p>冷凍みかん(縮小・一中)</p>		ぎゅうにゅう				ごめ		646 kcal 21.5 g 17.1 g 1.8 g	812 kcal 26.1 g 20.5 g 2.3 g

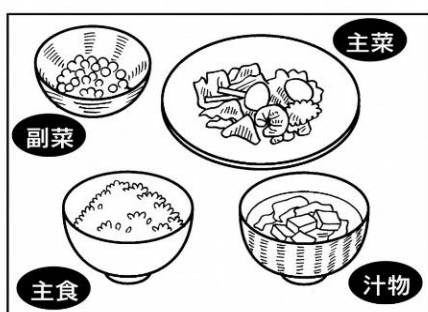
『最後の1cm、1秒は何を食べてきたかで決まる』

アスリートに学ぶ食事のとり方

パリオリンピックでは、選手たちの活躍をテレビで応援していた人も多いのではないでしょうか。28日からはパラリンピックが開幕します。
選手たちの多くは、世界の舞台で最高のパフォーマンスができるように、日ごろから食事管理をしています。「**食事はトレーニングの一部**」ととらえるアスリートたちの食事の基本型を紹介します。



～アスリートが実践する食事の基本型～



- 主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物 → 足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
- 主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるものになります
- 副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

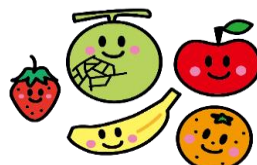
プラス
+

牛乳・乳製品



→カルシウムが多く、体の基礎となる「丈夫な骨」を作ります。また、心の安定に役立ちます。
アスリートが注意したい、疲労骨折や筋けいれんを防ぐために欠かせません。

くだもの



→ビタミンを多く含み、コンディションを整えます。
特に運動直後に食べると疲労回復に役立ちます。

強くなるために特別なものを食べているわけではなく、きちんと栄養素がとれるような組み合わせを実践しています。(給食と同じ組み合わせです!)
食事でとりきれない場合には「補食」(三食以外の食事)をうまく活用します。

	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。						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	I7歳+ -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7歳+ -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
なめこのぬめりの成分には、胃の粘膜を守る働きがあります。夏の疲れで胃腸が弱っているときにもおすすめの食材です。野菜のあえものに入れることで、のど越しがよく食べやすい一品になります。	26日 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		鮭の塩焼き	さけ							しお			
		なめこの塩昆布あえ		こんぶ	モンゲンサイ にんじん	なめこ もやし はくさい	さとう			めんつゆ しお しょうゆ			
		豚汁	ふたにく とうふ	みそ	にんじん	だいこん しょうが ぶなしめじ こんにゃく	ねぎ			さけ			
暑さで食欲がない時には、香辛料や香味野菜を利用してみませんか。今日の給食には「にんにく」「しょうが」の香味野菜や、唐辛子から作る「トウバンジャン」を使っています。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。	27日 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		ショウロンポウ(2個)	ふたにく ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶ みずあめ		ラード ごまあぶら	しお しょうゆ			
		ホイコーロー	ふたにく あつあげ	みそ	にんじん ピーマ パプリカ	キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう かたくりこ		ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン			
中華風コーンスープ	たまご		にんじん こねぎ	コーン しいたけ たまねぎ		かたくりこ		ちゅうかだし チキンガラスープ しお					
夏が旬の夕顔は、長さ2~3kg、長さ60cmほどの大きな夏野菜です。体の熱を冷ます効果があるので、夏の体温調節に役立ちます。夕方に白い花を咲かせ、翌日の午前中にはしぼんでしまうことから「夕顔」と名付けられました。	28日 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		さばのカレー塩焼き	さば							しお カレーこ			
		バターしょうゆ肉じゃが	ふたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく にんにく	じゃがいも さとう		あぶら バター	さけ しょうゆ みりん			
		夕顔のみそ汁	あぶらあげ とうふ	みそ	にんじん	ゆがお ねぎ							
オレンジ(中学校)					オレンジ								
ジェノベーゼとは、バジル、にんにく、オリーブオイルなどで作ったソースのことです。バジルは夏が旬のハーブです。バジルの香りには、リラックスしたり、集中力を高めたりする効果があります。	29日 木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン					
		ハニーマスタードチキン	とりにく			しょうが	はちみつ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しろワイン マスタード				
		スパゲティジェノベーゼ	ベーコン チーズ	あさり	バジル パプリカ	たまねぎ にんにく	ぶなしめじ しょうが	スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル	しろワイン コンソメ しお こしょう			
		野菜スープ	ウィンナー		にんじん こまつな	たまねぎ たいしん	キャベツ			コンソメ チキンガラスープ しお しょうゆ			
カレーには今が旬の江刺のなす、江刺でとれた真っ赤な完熟トマト、隠し味に江刺りんご果汁が入ります。奥州市が誇る前沢なすをぜいたくに使った、奥州の恵みをまるごと味わえるカレーです。合わせるご飯はもちろんです。奥州市産です。奥州市で行われているきらめきマラソンにちなんで「きらめく」フルーツポンチがデザートです。	30日 金	奥州っ子給食 ♪奥州のめぐみを味わいましょう♪ 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。											
		ターメリックライス 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ		ターメリック		
		旬のかぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こんぶ じゃがいも でんぶ さとう		あぶら	しお			
		奥州まるごとビーフカレー		ぎゅうにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	なす りんご しょうが	じゃがいも	あぶら	あかワイン カレーソース			
きらめきフルーツポンチ	かんてん にゅう		にんじん	みかん レモン オレンジ こんにゃく		さとう はちみつ	あぶら						

奥州っ子給食がはじまります！

奥州市食育キャラクター
わんパクション



●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、郷土を大切にすることを育ててほしいと願っています。

●今月の奥州っ子給食は・・・

8月30日の給食ではこれらの奥州市産食材を使います！



●魅力が伝わる生産者インタビュー

なす



りんご



牛肉



ぜひご覧ください！

夏の食べものことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 夏の○○○で足が早い
[食べものが傷みやすいことを「足が早い」ということから、早く食べないと味が落ちるという意味]

Q2 塗り箸で○○○○を食う
[塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ]

Q3 ○● 栗三年柿八年
[○●と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味]

Q4 親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない
[○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味]

Q5 ○○○○が赤くなると医者が青くなる
[栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味]

ヒント

こたえ Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

◎7月に使用した食品の産地

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			
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	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	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	日本	かたくりこ	日本	白菜	茨城県	かぶ	岩手県
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	群馬県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県	体をつくる	大根	奥州市	えのきだけ	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	岩手県	もすく	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	すき昆布	岩手県	にら	栃木県	トマト	奥州市
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	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。

◎8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
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	宮城県	キャベツ	岩手県
豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市
油揚げ	日本	パン	岩手県	トマト	奥州市江刺	ねぎ	奥州市
厚揚げ	日本	じゃがいも	岩手県	白菜	長野県	たけのこ	日本
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	奥州市	もやし	福島県
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	遠野市	えのきだけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	奥州市江刺	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	青森県	なす	奥州市江刺
鮭	チリ			にら	栃木県	夕顔	奥州市
さば	ノルウェー			パプリカ	宮城県	メロン	青森県
めかぶ	日本			こねぎ	宮城県	オレンジ	アメリカ

※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。

※「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。