



8月 学校給食献立予定表

2026年8月
奥州市立江刺学校給食センター
<http://esashis.blog.fc2.com/>
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)	※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 おも ちゅうみりょう 主	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 17歳† -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 17歳† -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満
			①たんぱく質を おおく、しょうひん 多く含む食品	②ミネラルを おおく、しょうひん 多く含む食品	③カロテンを おおく、しょうひん 多く含む食品	④ビタミンCを おおく、しょうひん 多く含む食品	⑤たんすいけいぶつ の炭水化物を おおく、しょうひん 多く含む食品	⑥しつ おお の脂質を多く 含む、しょうひん 含む食品			
いよいよ2学期の給食が始まります！まだまだ暑い日が続きますが、熱中症にならないように、こまめな水分補給を心がけ、朝ごはんを食べてから登校しましょう。休み明けこそ規則正しい生活習慣を意識することが大切です。	18 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				818 kcal 32.2 g 26.1 g 2.3 g
		いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぶ		しょうゆ す こんぶだし		
		カレー肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく	こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ さけ		
		なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	なす きゃべつ ねぎ えのきたけ		ごまあぶら	にぼしだし		
		カルシウムウエハース		にゅうせいひん			こむぎこ さとう でんぶ	ショートニン グ あぶら			
暑い夏にキムチなどの辛い料理を食べると汗がでますね。汗は蒸発するときに体の熱を取ってくれるので、少し涼しく感じるがあります。これは「気化熱」現象の一例です。汗に限らず、液体が蒸発するときには周りの熱を奪う「気化熱」現象が起こります。	19 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			587 kcal 19.7 g 16.9 g 1.8 g	740 kcal 23.8 g 19.5 g 2.0 g
		ぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく だいず		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぶ さとう こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ		
		バンバンジーサラダ	ささみフレーク		にんじん	もやし きゅうり		ごま	バンバンジードレッシング す しお		
		キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい えのきたけ しょうが	マロニー		さけ にぼしだし		
ハーブとは、料理の香りづけや防虫効果、薬として使うものなど、くらしに役立つ香りのある植物のことを指します。パセリやバジルのほかに、ミント、ラベンダー、ユーカリもハーブの一種です。日本独自のハーブも、シソ、ワサビ、サンショウなどがあります。	20 木	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			505 kcal 19.8 g 18.4 g 2.3 g	581 kcal 23.3 g 20.0 g 2.7 g
		ハーブチキン	とりにく		パセリ バジル				しょうゆ ワイン つぶマスタード こしょう		
		ブロッコリーの彩りサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん パプリカ	きゃべつ コーン きゅうり			ドレッシング す		
		豆腐ミートボール入りミネストローネ	とりにく とうふミートボール		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		さけ ケチャップ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう		
		豆乳プリン	とうにゅう				みずあめ さとう	ショートニン グ	しお		
夏野菜に代表されるオクラは、食物繊維が豊富です。特に水に溶けやすい水溶性食物繊維が多く、おなかの調子を整えたり、余分なあぶらを体の外に出してくれたり、免疫力を上げてくれたりと積極的に食べたい野菜のひとつです。	21 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			579 kcal 24.8 g 17.1 g 1.9 g	725 kcal 29.9 g 19.6 g 2.5 g
		ささみ梅しそフライ	とりにく だいず		しそ	うめ	パンこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう		
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな にんじん	きゃべつ コーン	さとう	オリーブあぶ ら	しょうゆ コンソメ しお こしょう す		
		オクラみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		オクラ にんじん	だいこん ねぎ			にぼしだし		

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

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
---	-------------------	-----------------------	-----------------------

暑くて食欲がなくても、できるだけ朝食を食べて登校しましょう!

夏バテ退治

きゅうりのヒミツ

食欲のない日でも栄養バランスを大切に!

きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

	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† -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	13歳† -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
給食グッズです！フルーツポンチの「ポンチ」に由来している数字はどれ？①3（3種類の果物を使う）②5（5つの材料を使う）③10（作るのに10この工程がある） 正解は②、ヒンディー語で「5」を表し、5つの材料で作られた飲み物の缶ものに果物を入れたのが始まりです。	24 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		ぶた肉のしょうがいため丼の具	ぶたにく こうやどうふ			さやいんげん ピーマン	しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	616 kcal 24.2 g 13.7 g 1.4 g	774 kcal 29.2 g 15.2 g 1.7 g
		白玉フルーツポンチ					みかん、パイン、もも、ぶどうかじゅう	もちごめ でんぶん さとう ナタデココ				
		こまつなのみそ汁	あつあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ			にぼしだし			
「なすのぐにゃぐにゃした食感が苦手」という人がいます。なすの実はスポンジ状になっていて、水分を多く含んでいるため、ぐにゃぐにゃした食感になっています。焼いたり煮たりすると、とろりとした食感に変わって、おいしくなりますよ。	25 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		とりつくねのてりやき	とりにく	ひじき かんてん	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぶん		みりん さけ しょうゆ しお こしょう	559 kcal 21.5 g 18.5 g 1.7 g	700 kcal 26.0 g 21.4 g 2.1 g	
		なすとごぼうのみそいため	ぶたにく みそ	かんてん	ピーマン パプリカ にんじん	なす ごぼう たまねぎ しめじ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん しお			
		かきたま入りわかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ こしょう スープのもと			
たまご 卵には多くの栄養素が入っているため「完全栄養食」とよばれていますが、2つだけ入っていない栄養素があります。どれとどれ？①ビタミンA ②ビタミンC ③食物繊維 正解は、②ビタミンCと③食物繊維です。これらは別の料理から補給しましょう。	26 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		たまごやきチリソース	たまご			ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお ケチャップ ちゅうかだし トウバンジャン	601 kcal 22.4 g 16.7 g 2.7 g	755 kcal 26.9 g 18.8 g 3.2 g	
		野菜ナムル			にんじん こまつな	だいずもやし コーン きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
		マーボー豆腐	ぶたにく 豆腐	みそ	にら にんじん	ねぎ しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン テンメンジャン			
日本の近くでとれる魚のタラにはいくつか種類がありますが、その多くは北海道でとれます。漁獲量が北海道の次に多いのが岩手県で、宮古市のマダラは有名です。 今日のたらフライはノンエッグタルタルソースと一緒に、バーガーパンにはさんで、フィッシュバーガーにして食べてみましょう！	27 木	バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
		たらフライ	すけそうだら だいず					パンこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		ノンエッグタルタルソース	だいず		パセリ	きゅうり たまねぎ	さとう みずあめ でんぶん	あぶら	す しお からし	552 kcal 25.5 g 21.2 g 2.7 g	653 kcal 31.4 g 25.3 g 3.4 g	
		夏野菜トマトソースパンネ	ぶたにく		ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく なす しめじ	マカロニ さとう	オリーブあぶ ら	ワイン こしょう ケチャップ コンソメ ソース			
		豆腐スープ	とうふミートボール とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	じゃがいも		ちゅうかだし しょうゆ チキンガラスープ しお こしょう			
		みかんゼリー				みかんかじゅう	みずあめ さとう					
野菜ジュースを野菜がわりに飲んでいる人はいませんか？野菜ジュースは作る過程でビタミンが壊れていたり、食物繊維がと取り除かれていたりすることがあります。飲むとしても、野菜不足を補うための補助食品として活用しましょう。	28 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		とり肉のみそマヨネーズやき	とりにく みそ					さとう	ノンエッグ マヨネーズ	さけ みりん	579 kcal 28.0 g 16.2 g 2.0 g	
		切り干し大根とにんじんのそぼろ煮	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		めかぶのみそ汁	あつあげ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん ねぎ			にぼしだし			
今年初めての「奥州っ子」給食です。なすやトマトなどの奥州市産の夏野菜をカレーにたっぷり使いました！あわせるごはんはもちろん江刺金札米です。地域の自然や農家の方々に感謝をして、おいしくいただきます！	31 月	【奥州っ子給食】&「や(8)さ(3)い(1)の日」 奥州市産のなすがおいしい時期をむかえていますよ！										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		チーズキッシュ風	たまご だいず	チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	す しお	693 kcal 23.7 g 22.8 g 2.6 g	868 kcal 28.4 g 26.6 g 3.1 g	
		ブロッコリーとわかめのツナサラダ	ツナ	わかめ	ブロッコリー にんじん	きゃべつ きゅうり			ドレッシング す			
		夏野菜キーマカレー	ぶたにく だいずミート		かぼちゃ ピーマン さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	なす えだまめ にんにく		ワイン ソース ケチャップ カレー粉①②③			

★8月31日の「奥州っ子給食」の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。 また、今年度も学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。・

『奥州っ子給食』がはじまります！

●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8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、郷土を大切にする心を育んで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作成しました。以下のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください。



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。



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
			