



# 7月 学校給食献立予定表

2023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。						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	1784kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
3月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ					しょうゆ		606 kcal 25.2 g 14.0 g 1.7 g	756 kcal 30.0 g 15.5 g 2.1 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ					
4火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	さとう		しょうゆ さけ みりん す ウスターソース	663 kcal 21.0 g 26.7 g 1.7 g	819 kcal 25.1 g 31.4 g 2.0 g
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ コーン	マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	す しょう こしょう		
	大根と豆腐のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	えのきたけ				
オレンジ(中学校)					オレンジ					
5水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	棒餃子	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しょう	619 kcal 22.2 g 16.4 g 2.2 g	747 kcal 25.1 g 17.6 g 2.4 g
	白菜と豚肉のあんかけ炒め	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ ちゅうだし しょうゆ こしょう		
	マロニーのたんたんスープ	ぶたにく みそ		にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ もやし しょうが にんにく	マロニー	ごまあぶら	さけ ちゅうだし トンパンジャン しょうゆ チキンガラスープ		
七タゼリー(愛宕小のみ)		かんてん			りんご果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	さとう				
6木	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	とりにく トマトソースかけ	とりにく		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ こしょう ワイン ケチャップ ソース コンソメ	596 kcal 28.0 g 18.5 g 3.2 g	723 kcal 33.7 g 21.2 g 3.9 g
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しょう		
かぶとミートボールのスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ かぶ	でんぷん みずあめ		あぶら	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ しょうゆ		
7金	七夕給食									
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう		しょう		
	星のコロッケ	ぶたにく とりにく		たまねぎ		じゃがいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しょう	629 kcal 16.6 g 15.8 g 2.0 g	806 kcal 19.9 g 19.8 g 2.5 g
	うまっコリー	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	あまがわじる 天の川汁			にんじん こねぎ	しいたけ	はるさめ ふ		さけ しょうゆ しろだし しょう		
七タゼリー		かんてん			りんご果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	さとう				
10月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さばの和風カレー煮	さば				さとう でんぷん		しょうゆ みりん カレー	686 kcal 25.6 g 23.3 g 2.3 g	876 kcal 31.4 g 28.4 g 2.8 g
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ しょうが こんにゃく ごぼう			さけ			
11火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ベーコンロールエッグ	たまご ベーコン				さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん しょう	751 kcal 23.4 g 23.1 g 1.8 g	928 kcal 27.9 g 26.8 g 2.1 g
	江刺の夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく のんこ	じゃがいも	あぶら	ワイン ソース カレー		
フルーツヨーグルト		ヨーグルト			パイナップル もも りんご いちご果汁 ぶどう果汁	さとう				



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番! 暑いからといって、エアコンの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり「夏バテ」してしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、1日3回の食事をしっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

### 夏を元気に過ごすには

 <b>朝・昼・夕の3食を</b> <small>規則正しく摂る</small>	 <b>主食・主菜・副菜をそろえた</b> <small>食事を心がける</small>	 <b>早寝・早起きをし、</b> <small>口は体を動かす</small>	 <b>冷たい物のとり過ぎに</b> <small>気をつける</small>	 <b>こまめな水分補給を</b> <small>心がける</small>
--	--	--	---	---

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<b>ビタミンB1</b> <small>ぶたにく げんまい はいがまい だいず</small> 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	<b>ビタミンC</b> <small>やさしい くだもの</small> 野菜、果物、いも類など
---	---

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。						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	1日あたり 174kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1日あたり 174kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
12水	※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。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		とりチリ	とり				ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	さけ ケチャップ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし	638 kcal 27.0 g 15.5 g 2.3 g	791 kcal 32.1 g 17.4 g 2.9 g
		塩ラーメンサラダ	とり	わかめ らのり かんてん とさかのり	にんじん		もやし きゅうり	こむぎこ		ドレッシング す		
		なめこのふわふわスープ	たまご かまぼこ			にんじん こねぎ	なめこ えのきたけ たまねぎ			チキンガラスープ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし		
13木	あさり、成長期のおみなさんに必要な鉄分を豊富に含んだ食材です。その量は、ほうれんそうの約2倍！苦手な人もいるかもしれませんが、体のことを考えてしっかり食べましょう。	ソフトフランスパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
		チキンのハーブグリル	とり		バジル パセリ					しょうゆ ワイン マスタード こしょう	635 kcal 27.5 g 22.8 g 3.3 g	770 kcal 32.9 g 26.6 g 3.8 g
		キラキラサラダ		チーズ	パプリカ		きゅうり キャベツ コーン			ドレッシング		
		アサリと白菜のスープ	あさり			にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい			ワイン チキンガラスープ コンソメ しょうゆ		
14金	スープに入っている透明のものは「寒天」です。海藻から作られるため、食物繊維が多く含まれているので、お腹の中を掃除するだけではなく、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えてくれます。お腹の調子が良くなると免疫力もアップします。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		コーンシュウマイ (2個)	たら とうふ				コーン たまねぎ	でんぷん さとう 小麦粉		みりん しょうゆ	618 kcal 20.9 g 15.7 g 2.3 g	770 kcal 25.6 g 18.4 g 2.7 g
		野菜たっぷりピビンバ	ぶたにく だいず			にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だけのこ だいすもやし	さとう	ごまあぶら ごま	さけ トウバンジャン しょうゆ やきにくのタレ チキンガラスープ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし		
		わかめと寒天のスープ	とうふ	かんてん わかめ	にんじん チンゲンサイ		たまねぎ					
18火	もうすぐ夏休み！休み中も、1日3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。給食のように、主食、主菜、副菜、汁物、さらに牛乳、果物もそろえるとパーフェクトです。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ みそ		パセリ		ねぎ しいたけ	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	さけ しょうゆ しょうゆ	624 kcal 25.1 g 16.8 g 2.2 g	
		もやしのゆかり和え			にんじん あかし		もやし きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ す うめずめんとつゆ		
		白玉団子汁	とり		にんじん みつば		ごぼう だいこん	もちごめこ でんぷん		さけ しょうゆ しらだし		
19水	「ナン」は、小麦粉と塩、水、酵母を使って作った生地を発酵させた後、タンドールという窯に貼り付けて焼いたものです。一口サイズにちぎって、キーマカレーにつけて食べましょう。	ナン ジョア		ジョア				ナン				
		エビフライ	えび だいず					パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ	584 kcal 23.7 g 18.6 g 2.8 g	
		ブロッコリーのツナサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん パプリカ		キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング す		
		ピヨピヨキーマカレー	ぶたにく だいず ひよこめ			にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ワイン ソース カレールー ケチャップ		

### 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけなくて危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



#### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つまは短く切る
- はだしは避ける

#### 包丁の持ち方・使い方

**包丁を持つ手**  
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

**逆の手**  
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向う側にに向けて置く。

**!** 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

#### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

換気も忘れずに。

**!** 火を使っているときは、そばを離れない。

#### 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

**!** こまめに手を洗う。

### ♪ 給食おすすめレシピ ♪

夏休みはおうちで食事をする機会が増えるため、食事の準備をするおうちの方々は大変なことと思います。そこで、1学期に江刺給食センターで提供したメニューの中から、簡単にできるおすすめレシピを紹介いたします。お弁当にもおすすめです。ぜひお試しください。

#### 《チキンのカレーマヨ焼き》～6月8日の給食より～

- 【材料】(4人分)  
○鶏むね肉・・・4切れ (1切れ約50g)
- 【作り方】  
①Aの調味料を混ぜ合わせる。  
②鶏むね肉を混ぜ合わせた調味料に漬けておく。(約10分)  
③漬けた鶏むね肉を焼く。  
※フライパン、オーブン、グリルなど何でもOKです。

マヨネーズのおかげで、パサつきやすい鶏むね肉がやわらかく食べやすくなります。カレーの香りで食欲アップまちがいないです。

#### 《うまっコー》～7月7日の給食より～

- 【材料】(4人分)  
○ブロッコリー・・・200g  
○にんじん・・・40g  
○キャベツ・・・120g  
○かつおぶし・・・4g  
○白すりごま・・・大さじ1  
○さとう・・・小さじ2  
○しょうゆ・・・小さじ2
- 【作り方】  
①ブロッコリーは小房に切る。キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんはせん切りにする。  
②野菜を固いものからゆでる。柔らかくなったら水で冷やして水けをきる。  
③②の野菜をAで和えてできあがり。  
※冷凍のブロッコリーを使う場合は120gくらいでOKです。

その名の通り、「うまいブロッコリー」になります。彩りも良く、お弁当にピッタリのメニューです。

※分量は給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。

～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5年8月31日（木）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、7月発行の「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		
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	たまねぎ	岩手県	だいこん	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	麦	日本	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	茨城県	油揚げ	アメリカ	パン	岩手県	ほうれん草	岩手県	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	じゃがいも	茨城県	小松菜	一関市	万能ねぎ	宮城県
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県	豚肉	岩手県	かたくりこ	日本	にんじん	奥州市	えのきだけ	花巻市
豚肉	岩手県			ごぼう	岩手県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	岩手県			ピーマン	奥州市	しめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	奥州市	えのきだけ	奥州市	みそ	奥州市胆沢			赤ピーマン	宮城県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	佐賀県	なめこ	宮城県	鮭	三陸			黄ピーマン	宮城県	白菜	宮城県
大豆	日本			にんじん	千葉県	すいか	茨城県	ほっけ	アラスカ			キャベツ	岩手町	みつば	宮城県
あじ	ニュージーランド			パプリカ	宮城県	オレンジ	アメリカ	さば	ノルウェー			ごぼう	群馬県	しいたけ	花巻市
ほき	ニュージーランド			パセリ	茨城県	さくらんぼ	山形県					かぶ	青森県	トマト	奥州市江刺
さば	ノルウェー											オレンジ	アメリカ	なす	奥州市江刺
※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。							