



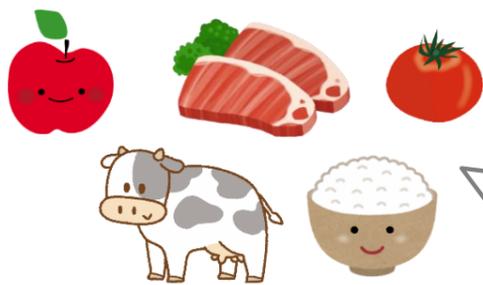
8月 学校給食献立予定表

2023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 ※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。						おも ちようみりよう 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		I77kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I78kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
18金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	豚キムチ丼の具	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	たまねぎ だけのこ もやし はくさい だいこん りんご にんにく しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ す しょうゆ めんつゆ とうがらし しお ぎょうしょう	635 kcal 22.9 g 21.6 g 1.9 g	793 kcal 27.5 g 25.4 g 2.3 g
	磯スープ	ほたて	わかめ つのまた ぶのり かんてん とさかのり	にんじん	だいこん はくさい ねぎ				さけ スープのもと しお こしょう		
21月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが		さとう		しょうゆ	602 kcal 24.6 g 17.2 g 1.8 g	752 kcal 30.1 g 19.8 g 2.2 g
	野菜ののりあえ		のり	チンゲンサ ーにんじん	はくさい もやし				めんつゆ		
22火	夕顔のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ゆうがお ねぎ						
	マーボー豆腐のピリ辛のひみつ						こめ				
	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	春巻き	とりにく ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だけのこ	でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	671 kcal 20.3 g 18.7 g 2.1 g	836 kcal 24.5 g 22.1 g 2.6 g	
23水	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし コーン		さとう	ごま	す しょうゆ		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ 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 チンメンジャン			
	りんごシャーベット				りんご		さとう				
	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…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。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
24木	いわしのおろし煮	いわし			だいこん		さとう でんぶん		しょうゆ す	627 kcal 25.6 g 18.1 g 1.6 g	783 kcal 30.8 g 21.1 g 2.1 g
	ひじきのそぼろ炒め	とりにく	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ しょうが		さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	どさんこ汁	ぶたにく とうふ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが	じゃがいも	バター	さけ			
	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
25金	フランフルト	ぶたにく					さとう		しお	615 kcal 26.6 g 21.8 g 2.9 g	750 kcal 32 g 25.6 g 3.8 g
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ もやし		めん	あぶら	さけ ソース やきそばソース しお こしょう		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん			ごまあぶら	ちゅうかだし チキンガラスープ しお こしょう		
	奥州っ子給食 ♪江刺のなすを使ったドライカレーです♪	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。									
25金	ターメリックライス						こめ		ターメリック		
	奥州市産のむヨーグルト		ヨーグルト							657 kcal 22.2 g 19 g 1.8 g	789 kcal 26 g 21.7 g 2.2 g
	江刺まるごとドライカレー	ぶたにく だいず		トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	あぶら	カレー粉 カレーこ ソース コンソメ		
	たまごとチーズのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい		パンこ		コンソメ チキンガラスープ しお こしょう		
サイダーゼリーポンチ				みかん バインアップル もも レモン		じょうしんこ でんぶん さとう					

奥州っ子給食 8月のテーマ食材は「なす」

～なすのことわざ～



●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、テーマ食材に沿って年4回(8月、9月、11月、2月)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ねらいとしています。

●8月のテーマ食材「なす」

JA江刺さんから「なす」を提供していただきます。江刺ブランドの誇りをもって、より安全に、よりおいしい野菜づくりをしている農家の方が育ててくださったものです。

江刺のなすを、奥州市内の全ての児童・生徒が給食で味わいます。



親の意見となすびの花は千にひとつも仇はない

なすびとは、なすの昔の言い方です。仇とは、無駄なことを指しています。なすは、うす紫色のきれいな花を咲かせます。花が咲いたところに必ず実がなり、無駄になる花はありません。同じように、親が教えてくれることには無駄なことはないので、きちんと聞きましようという意味です。

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。						おも ちょうみりょう 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		I材料 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I材料 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満				
28月	給食のすまし汁は、かつお節と昆布でだしをとっています。だしの「うま味」は日本人が発見し、世界中で「umami(うま味)」と言われています。だしがきいてると、薄味でもおいしく食べることができ、減塩につながりますね。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	さばのしょうゆこうじ焼き	さば						しょうゆこうじ						
	こんにゃくと大根のみそ煮	とりにく	みそ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ		668 kcal 26.3 g 21.8 g 1.9 g	801 kcal 31.3 g 25.5 g 2.7 g		
	花なるとのすまし汁	なると	とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ	ねぎ		しょうゆ しお しろだし					
	オレンジ(小学校)					オレンジ								
29火	なすは英語で「エッグプラント(Eggplant)」と言います。エッグ=たまご、プラント=植物という意味です。日本で見かけるなすは、紫色で細長い形ですが、アメリカで一般的なのは、白くてまるいものなのだそうです。まさにエッグプラントですね。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	ハンバーグ和風オニオンソース	とりにく	ぶたにく	だいず		たまねぎ にんにく	しょうが	さとう	でんぷん さとう じゆがいも	しょうゆ みりん す クチャップ しお		614 kcal 22.7 g 17.3 g 1.9 g	765 kcal 27.1 g 20 g 2.3 g	
	五目きんぴら	ぶたにく			にんじん	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく えだまめ		さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ				
	なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ	みそ		にんじん	なす キャベツ えのきだけ								
	オレンジ(中学校)					オレンジ								
30水	1年中見かけるきゅうり。実は今が旬の夏野菜です。きゅうりは95%以上が水分です。体を冷やす作用があると言われているので、夏の水分補給にぴったりです。周りについているイボがトゲトゲしているほど新鮮です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ					
	ちくわの磯辺あげ	たら	ぐち	あおさ					でんぷん さとう ごむぎこ	あぶら	しお	629 kcal 20.1 g 16.6 g 2.2 g	807 kcal 25.2 g 19.9 g 2.7 g	
	奥州きゅうりのピリ辛あえ				にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお とうがらし				
	カレー卵めん汁	ぶたにく	たまご		にんじん チンゲンサ	ぶなめし たまねぎ	ねぎ		ごむぎこ	さけ めんつゆ しょうゆ みりん カレー粉 しお				
31木	8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから「野菜の日」です。小中学生がとりたい野菜の量は1日300~350g。給食ではその3分の1の量を取り入れています。朝食や夕食でも同じくらゐ食べられるように意識しましょう。	野菜の日給食 ~野菜をたっぷり食べよう!~												
	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン							
	チキンのチーズパン粉焼き	とりにく	チーズ	パセリ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	マスタード しお こしょう		706 kcal 30.3 g 28.4 g 3.1 g	870 kcal 36.7 g 33.8 g 3.8 g	
	夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン			トマト	パプリカ	たまねぎ にんにく		さとう	オリーブオイル	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
	野菜スープ	ウィンナー			にんじん さやいんげん	かぶ たまねぎ ぶなめし	はくさい			コンソメ しお こしょう チキンガラスープ				

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさを感じたりする人が多くなりがちです。

私たちの体の中には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて生活リズムをととのえています。夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計がくるって、体の不調につながります。

生活リズムをととのえるために、朝の光を浴びて起きたら、朝ごはんを食べ、すっきりとした気持ちで1日をスタートさせましょう。

生活リズムが整う朝の習慣



朝ごはんにおすすめ!

♪給食メニュー クッキング♪ ~今月の給食より~

たまごとチーズのふわふわスープ(4人分)

- | | | |
|----------------|------|---|
| 【材料】 | | 【作り方】 |
| ベーコン | 1枚 | ①ベーコンは1cm、野菜は食べやすい大きさに切る。 |
| たまねぎ | 1/2個 | ②ボウルにたまごを割りほくし、粉チーズ、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。 |
| にんじん | 3cm | ③鍋でベーコンを炒め、たまねぎも加えて軽く炒める。 |
| はくさい | 1枚 | ④水とコンソメを入れ、そのほかの野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。 |
| パセリ(またはドライパセリ) | 少々 | ⑤スープを煮立たせたところに、②を回し入れ、ふんわりと固まったら、やさしくかき混ぜる。 |
| コンソメ固形 | 1個 | |
| 水 | 適量 | |
| たまご | 2個 | |
| 粉チーズ | 大さじ2 | |
| パン粉 | 大さじ2 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |

- ★ふわふわに作るポイントは、沸騰したところにたまごを入れること。固まってきたら火を止めます。
- ★野菜はお好みで何でもOKです。
- ★ベーコン、たまご、チーズが入るので野菜と一緒にたんぱく質もとることができます。忙しい朝におすすめです。



線でつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

◎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	たまねぎ	岩手県	だいこん	奥州市
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	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	日本	じゃがいも	茨城県	小松菜	一関市	万能ねぎ	宮城県
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
鶏肉	岩手県			ピーマン	奥州市	しめじ	長野県
みそ	奥州市胆沢			赤ピーマン	宮城県	なめこ	宮城県
鮭	三陸			黄ピーマン	宮城県	白菜	宮城県
ほっけ	アラスカ			キャベツ	岩手町	みつば	宮城県
さば	ノルウェー			ごぼう	群馬県	しいたけ	花巻市
				かぶ	青森県	トマト	奥州市江刺
				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	夕顔	奥州市	トマト	奥州市江刺
豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	なす	奥州市江刺
油揚げ	日本	パン	岩手県	こまつな	奥州市	きゅうり	奥州市
厚揚げ	日本	じゃがいも	茨城県	白菜	北海道	ねぎ	奥州市
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	奥州市	たけのこ	日本
鶏肉	岩手県			ごぼう	群馬県	もやし	福島県
鶏卵	日本			大根	遠野市	かぶ	青森県
みそ	奥州市			たまねぎ	岩手県	えのきだけ	宮城県
大豆	日本			にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県
さば	ノルウェー			にら	栃木県	メロン	青森県
いわし	日本			黄ピーマン	宮城県	オレンジ	アメリカ
				キャベツ	岩手町		

※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。