

# 7月学校給食予定献立表

2023年 6月30日  
 奥州市立前沢学校給食センター  
<http://maesawas.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。						主な調味料 その他	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をとのえる		主にエネルギーになる			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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
	※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。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き かみかみ和え キムチ汁		牛乳				こめ		601 kcal 17.9 % 29.7 % 2.3 g	778 kcal 17.5 % 29.7 % 2.8 g
4 (火)	金芽米ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 チンジャオロースー ワンタンスープ オレンジ		牛乳				こめ		609 kcal 16.9 % 23.8 % 2.1 g	754 kcal 16.3 % 21.6 % 2.6 g
4日・5日は、前沢小は5年生のみ給食なしの日です。 ※5年生以外は、給食ありです。										
5 (水)	テーブルロールパン 牛乳 ホキのフライ グリーンサラダ ポークビーンズ		牛乳				こめ	マーガリン ショートニング	641 kcal 16.7 % 35.7 % 3.0 g	772 kcal 16.2 % 34.3 % 3.7 g
「ポークビーンズ」は、豚肉と豆と野菜をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。日本では、大豆を使いますが、アメリカでは白インゲン豆を使うようです。										
6 (木)	ごはん 牛乳 いかのカレー焼き シャキシャキサラダ 八宝菜		牛乳				こめ		612 kcal 19.2 % 26.6 % 2.3 g	759 kcal 18.4 % 24.2 % 2.7 g
「いか」は、体を作る「たんぱく質」をたくさん含む「赤のなまめ」です。「いか」の栄養「タウリン」と、カレー粉に含まれている「クルクミン」を一緒に食べると、肝臓を元気にしてくれる効果が期待されます。しっかり食べて元気な体を作りましょう。										
7 (金)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ほうれん草のおかか和え 七夕汁 七夕ゼリー		牛乳				こめ		605 kcal 15.1 % 23.1 % 2.3 g	765 kcal 14.7 % 21.5 % 2.8 g
今日の給食は、七夕給食です。汁物には、『そうめん』が入っています。そうめんは七夕の行事食として、『病よけ』として食べられていた「さくべい」というお菓子が形を変えて食べられるようになりました。しっかり食べて、残りの1学期も元気にがんばりましょう。										
10 (月)	ごはん 牛乳 野菜メンチカツ ほうれん草の納豆和え めかぶ汁		牛乳				こめ		628 kcal 14.1 % 30.5 % 1.8 g	803 kcal 13.3 % 29.1 % 2.1 g
7月10日は、「納豆の日」です。関西地方での納豆の消費拡大を目的に制定されましたが、現在では全国的な納豆の記念日となっています。納豆は、たんぱく質や食物せんいが豊富です。味わっていただきましょう。										
11 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばのレモン生姜煮 かりばり和え 厚揚げのみそ汁 (小学校のみ)小玉すいか		牛乳				こめ		650 kcal 15.0 % 33.0 % 2.1 g	786 kcal 14.6 % 31.8 % 2.5 g
塩分を摂り過ぎると、血管に負担がかかり、「高血圧症」などの一歩かかると完全には治りにくい病気になる可能性があります。塩分のとり過ぎを防ぐために、「レモンの酸味」や「うま味となる」だしを利用することがおすすめです。										

## \* 今月の給食に使われる地場産物 \*



# 7月学校給食予定献立表

2023年 6月30日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://maesawas.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。						主な調味料 その他	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をとのえる		主にエネルギーになる			小学生 1141~650kcal	中学生 1141~830kcal	
		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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
		※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。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
12 (水)	テーブルロールパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	618 kcal	766 kcal
	牛乳		牛乳							19.1 %	18.7 %
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく			たまねぎ にんにく				しょうゆ しろワイン パジル こしょう	36.6 %	34.7 %
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ		じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう	3.2 g	3.8 g
	卵スープ	たまご		チンゲンサイ にんじん	だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ		かたくりこ	さけしょうゆ ちゅうか スープ とりだし こしょう			
	(中学校のみ)小玉すいか				(中学校のみ)こだますいか						
13 (木)	ごはん						こめ			708 kcal	887 kcal
	牛乳		牛乳							12.7 %	12.0 %
	春巻き	とりにく ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ		かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ しお こうしんりょう	25.6 %	24.1 %
	フルーツ白玉				りんご もも みかん ラフランス		しらたまもち			1.9 g	2.2 g
	マーボー豆腐	ぶたにく どうふ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ マーボーソース ちゅうか スープ とりだし しょうゆ		
14 (金)	ごはん						こめ			656 kcal	822 kcal
	牛乳		牛乳							14.5 %	14.1 %
	だし巻き卵	たまご					かたくりこ さとう	あぶら	めんつゆ す しお	28.5 %	26.8 %
	大豆サラダ	だいず			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ えだまめ キャベツ		さとう		しょうゆ しお す	2.0 g	2.3 g
	チキンカレー	とりにく		にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ りんごビュレ		じゃがいも	あぶら	こしょう ガーリック3種類 中濃ソース 鶏だし		
18 (火)	金芽米ごはん						こめ			605 kcal	770 kcal
	ジョア(プレーン)		ジョア							17.1 %	16.4 %
	さばのみそ焼き	さば(みそ)				しょうが			しょうゆ みりん さけ	27.5 %	27.0 %
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ	2 g	2.6 g
	わかめ汁	どうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		にぼしだし		
19 (水)	結びパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	683 kcal	904 kcal
	牛乳		牛乳							16.0 %	14.9 %
	チキンナゲット(小2個、中3個)	とりにく だいず					かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお さけ チキンエキス かつおエキス	35.8 %	38.3 %
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐるフレク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		さとう	あぶら	す しょうゆ	3.8 g	4.8 g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		じゃがいも		ポタージュエースコン		
20 (木)	ごはん						こめ			812 kcal	
	牛乳		牛乳							17.6 %	
	おから入り和風ハンバーグ	ぶたにく たまご おから(みそ)			たまねぎ		さとう	ごま	しょうゆ	27.6 %	
	キャベツのごま和え			にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごま	しょうゆ		
	はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ		こむぎこ		しお さけ にぼしだし しょうゆ		

**夏を元気に過ごすには**

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

**ビタミンB1**  
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

**ビタミンC**  
野菜、果物、いも類など