

8月学校給食予定献立表

2023年8月17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		1164~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1144~830kcal 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。													
18 (金)	今日から2学期の給食が始まりました。 今日の給食には、「ミルメーク」が付いています。ミルメークは、牛乳に入れてよくかき混ぜると「コーヒー牛乳」になります。こぼさないように気を付けながら、よく混ぜて飲みましょう。	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨と野菜の中華和え めかぶスープ ミルメーク(コーヒー味)		牛乳				こめ			前沢小 給食なし	743 kcal 15.6 % 22.5 % 2.8 g		
21 (月)	すき昆布とは、若い昆布をゆでて、細く切り、板状にして乾かしたものです。岩手県普代村で、たくさん作られており、給食のすき昆布も普代産です。	ごはん 牛乳 チーズ入り厚焼き卵 すき昆布と切干大根の炒り煮 ふのり汁	たまご とりにく	チーズ	たまねぎ ねぎ	しいたけ	さとう	あぶら	しお	しょうゆ	さけ	前沢小 給食なし	741 kcal 16.1 % 25.7 % 2.5 g	
22 (火)	高血圧は、日本人に多い生活習慣病です。カルシウムをしっかり摂っている人は、高血圧になりにくいことが分かっているそうです。カルシウムをたくさん含む「乳製品や海藻、小魚など」もしっかり食べるようにしておきましょう。小学校には、ミルメークが付きますので、牛乳に入れて、よく混ぜて飲んでみましょう。	金芽米ごはん 牛乳 セルフひじきご飯の具 野菜の梅肉和え ひきなのみそ汁 (小学校のみ)ミルメーク;コーヒー味	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	にんじん	ごぼう	えだまめ		あぶら	さけ	みりん	しょうゆ	前沢中 給食なし	616 kcal 14.7 % 26.2 % 2.1 g
23 (水)	今日の給食は、「ラトウイユ」です。ラトウイユはフランスの郷土料理です。夏野菜を炒めてから煮て、塩とこしょうでシンプルに味付けをした料理です。旬の野菜には、体を元気にしてくれる栄養がたくさん含まれています。残さず食べて、夏も元気に過ごしましょう。	丸形パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ラトウイユ きのこマロニーのスープ	だっしふ んにゅう	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも さとう	かたくり こおぎこ	マーガリン あぶら	しお				600 kcal 14.4 % 34.1 % 2.9 g
24 (木)	今日の給食は、「豚汁」です。豚肉には、夏バテの時に必要な「ビタミンB1」がたくさん含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養です。しっかり食べて、午後元気にがんばりましょう。	わかめごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ひじきサラダ 豚汁		わかめ				こめ さとう		しお	こんぶエキス			600 kcal 17.9 % 30.5 % 2.3 g
25 (金)	汁物が入っている食缶は、クラスの人数が多いほど重く、大人でも一人で運ぶのはとても危険です。特に中学校では、コンテナから教室まで、遠い場合が多いので、やけどなどが心配です。できるだけ二人で運ぶようにしましょう。	ごはん ジョア(プレーン) 野菜メンチカツ;卵なし 大豆サラダ ポークカレー	ぶたにく とりにく	ジョア		キャベツ	たまねぎ	パンこ さとう	かたくり こ	あぶら	しょうゆ	しお		654 kcal 12.5 % 25.0 % 1.7 g

【ミルメークについて】※小学校は22日(火)に、中学校は18日(金)の給食に登場します。

ミルメークは、牛乳に入れて混ぜるとコーヒー牛乳などになる、全国的に子どもたちに人気のものです。ミルメークには糖分も入っていますが、カロリーは33kcalで、カルシウムやビタミンB1・B2、ビタミンCなどが強化されています。

いつもの牛乳が(よくかき混ぜれば...)コーヒー牛乳になります。おいしく楽しく飲んでほしいと思います。

ビンの牛乳の場合は粉末のミルメークなのですが、現在は紙パックの牛乳なので、液体のミルメークとなっています。

ミルメークの先のほうの小さなマルになっている部分をねじると開きますので、ミルメークの開いた部分を牛乳のストローを入れる所から入れて、ストローでよくかき混ぜて飲みましょう。

よくかきまぜないと、最後のほうだけ甘くなりすぎるので気をつけましょう。

また、開ける時に出了小さなマルや、ミルメークのカラになったものは、きちんと捨てましょう。

①先の部分の丸い部分をねじってあける。



②ストローの穴の部分から液体ミルメークを入れて、ストローでよくまぜてから飲みましょう。

8月学校給食予定献立表

2023年8月17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 244~650kcal	中学生 244~830kcal		
		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%	たんぱく質13~20%		
		※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満		
28 (月)	<p>今日の給食は、奥州市の郷土料理のはっと汁です。「はっと」とは、すいとんのごとで、小麦粉に水を加えて、よくこねて作ります。給食では、強力粉と薄力粉を混ぜて使っています。飲み込みにくいので、よくかんで食べましょう。</p> <p>ごはん 牛乳 かぼちやの天ぷら かりぼりし和え はっと汁</p>		牛乳	かぼちや	だいこん キャベツ もやし えだまめ	ごま	こめ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	633 kcal 14.0 % 27.6 % 1.8 g	762 kcal 13.6 % 24.2 % 2.0 g
29 (火)	<p>今日の給食は、「奥州っ子給食」です。マーボーなすに使っている「なす」は、奥州市産です。市の補助金で購入することが出来るので、たくさん使ってみました。今が旬で、栄養たっぷりの「なす」をたくさん食べてほしいと思います。</p> <p>金芽米ごはん 牛乳 焼き餃子(2個ずつ) マーボーなす キャベツとベーコンのスープ</p>		牛乳	にら	キャベツ しょうが	ごま	こめ	こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん しお とりがらパウダー	678 kcal 13.0 % 35.7 % 2.1 g	814 kcal 12.6 % 33.2 % 2.4 g
30 (水)	<p>給食の鶏肉のハーブ焼きには、「鶏むね肉」を使っています。鶏むね肉には、疲労を回復させる「イミダゾールペプチド」という栄養が豊富です。しっかり食べて、2学期も元気にがんばりましょう。</p> <p>テーブルロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き わかめとコーンのサラダ ポークビーンズ</p>		牛乳	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	こむぎこ さとう		しお イースト	599 kcal 20.0 % 33.2 % 3.2 g	720 kcal 19.9 % 32.0 % 4.0 g
31 (木)	<p>今日の給食は、「かみかみ和え」です。食べやすい長さに切った「さきいか」を、野菜と和えた料理です。さきいかは、かみごたえがある食べ物ですので、できるだけよくかんで食べましょう。</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃがコロッセ かみかみ和え なめこ汁</p>		牛乳	ぶたにく たまご	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめ	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ	646 kcal 12.4 % 28.8 % 2.6 g	761 kcal 12.1 % 25.4 % 2.9 g

今月の給食に使われる地場産物



8月食育だより

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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、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、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



おなかの食育劇場

夏の飲み物

あまくて冷たい飲み物は、とつてもおいしいけれど... 砂糖がたっぷり入っているのだから、おなかを冷やしてしまえば、食欲がなくなってしまいます。

あまくない飲み物や温かい飲み物を、おなかにやさしくしてあげましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。



あまくない飲み物や温かい飲み物を、おなかにやさしくしてあげましょう。