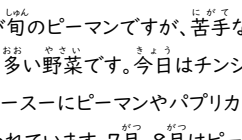
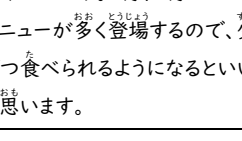
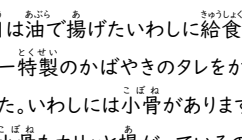
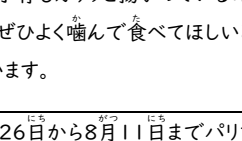
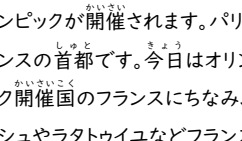
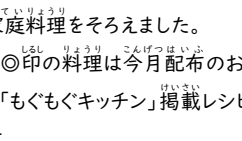
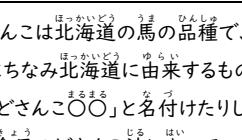
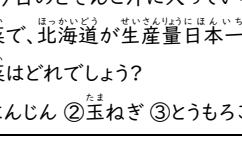
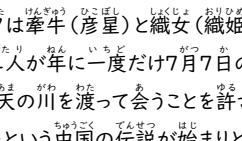
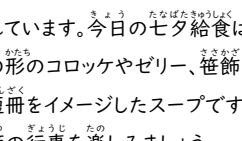
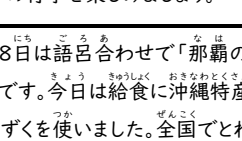
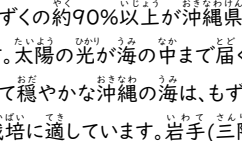
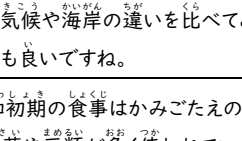
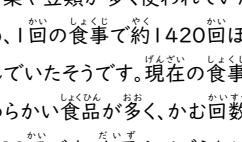
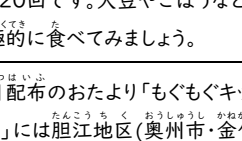
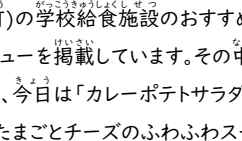


7月学校給食予定献立表

2024年 6月25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		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 11歳 -650kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 11歳 -830kcal たんばく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満
			①たんば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			
			★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。								
	1 月	ごはん					こめ			585 kcal	723 kcal
		牛乳		牛乳						17.9 %	17.0 %
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ たけのこ にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ オイスターソース しょうゆ みりん	25.1 %	22.7 %
		もやしのちゅうかあえ			にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す こしょう	1.7 g	2.0 g
	2 月	はるさめたまごスープ	たまご どうふ とりにく		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ	はるさめ かたくりこ		中華スープストック しょうゆ しお こしょう		
		金芽米ごはん					こめ			620 kcal	793 kcal
		牛乳		牛乳						16.0 %	16.1 %
		いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	28.3 %	26.8 %
	火	きりぼしだいごんのごまずあえ			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいごん だいずもやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	2.1 g	2.4 g
		とん汁	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	だいごん ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		さけ かつおだし		
		クロワッサン型パン		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	674 kcal	816 kcal
		牛乳		牛乳						15.0 %	14.9 %
	3 水	◎栄養満点キッシュ	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コーンフレーク	あぶら	しお こしょう ノンエッグマヨネーズ	40.9 %	40.5 %
		ラタトゥイユ			トマト ピーマン 赤パプリカ	なす たまねぎ ズッキーニ 黄パプリカ にんにく		オリーブあぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.4 g	3.0 g
		パイザンヌスープ	★ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ どうもろこし にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら	コンソメ しお こしょう		
		ブラマンジェ風デザート	豆乳加工食品				みずあめ さとう こめこ		いちご果汁		
	4 木	ごはん					こめ			614 kcal	761 kcal
		牛乳		牛乳						16.6 %	15.9 %
		セルフひじきごはんの具	とりにく あぶらあげ	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	27.7 %	25.1 %
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	1.8 g	2.3 g
	5 金	どさんこ汁	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし しめじ どうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら バター	コンソメ		塩辛:2.0g
		ごはん					こめ			669 kcal	852 kcal
		牛乳		牛乳						14.1 %	13.4 %
		星のコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	豚脂 あぶら	しお 香辛料	26.1 %	25.4 %
	6 土	ぶた肉とやさいのいためもの	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん コチジャン	1.5 g	2.0 g
		七夕短冊スープ	どうふ	くきわかめ	にんじん きぬさや	だいごん たけのこ	ふ		かつおだし こんぶだし しょうゆ さけ しお		
		七夕ゼリー	豆乳加工食品	かんてん			さとう みずあめ		レモン果汁 メロン果汁		
		ごはん					こめ			662 kcal	799 kcal
	7 日	牛乳		牛乳						17.0 %	16.8 %
		あかうおのてりやき	あかうお			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	27.5 %	24.8 %
		なまあげチャンプルー	ぶたにく たまご なまあげ		にんじん チンゲンサイ	だいずもやし	さとう でんぶん	あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう す	2.0 g	2.4 g
		もずくのみそ汁	どうふ みそ	もずく	にんじん	だいごん えのきたけ ねぎ			にぼしだし		
	8 月	シークワーサータルト	とうにゅう だいずこ				さとう ぎめこ コーンフラワー みずあめ でんぶん	あぶら	シークワーサー果汁		
		金芽米ごはん					こめ			559 kcal	699 kcal
		牛乳		牛乳						15.0 %	14.1 %
		セルフ五目ごはんの具	とりにく だいず あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ かんぴょう		あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	25.9 %	23.0 %
	9 火	かりぼりあえ				キャベツ もやし きゅうり だいごん	さとう	ごま	しょうゆ す しお かつおぶしエキス	2.2 g	2.6 g
		じゃがいものみそ汁	どうふ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし		
		よこわり丸パン		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	583 kcal	727 kcal
		牛乳		牛乳						15.4 %	15.5 %
	10 水	えびカツ	えび				でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	えびエキス しお 香辛料	38.6 %	37.4 %
		◎カレーポテトサラダ	★ハム		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	じゃがいも さとう		ノンエッグマヨネーズ カレーこ しょうゆ す しお こしょう	2.6 g	3.3 g
		◎たまごチーズのふわふわスープ	★ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい	パンこ		コンソメ しお こしょう		
		ごはん					こめ			662 kcal	799 kcal
	11 木	牛乳		牛乳						17.0 %	16.8 %
		セルフ五目ごはんの具	とりにく だいず あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ かんぴょう		あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	25.9 %	23.0 %
		かりぼりあえ				キャベツ もやし きゅうり だいごん	さとう	ごま	しょうゆ す しお かつおぶしエキス	2.2 g	2.6 g
		じゃがいものみそ汁	どうふ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし		
	12 金	よこわり丸パン		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	583 kcal	727 kcal
		牛乳		牛乳						15.4 %	15.5 %
		えびカツ	えび				でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	えびエキス しお 香辛料	38.6 %	37.4 %
		◎カレーポテトサラダ	★ハム		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	じゃがいも さとう		ノンエッグマヨネーズ カレーこ しょうゆ す しお こしょう	2.6 g	3.3 g
	1 土	◎たまごチーズのふわふわスープ	★ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい	パンこ		コンソメ しお こしょう		
		ごはん					こめ			662 kcal	799 kcal
		牛乳		牛乳						17.0 %	16.8 %
		あかうおのてりやき	あかうお			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	27.5 %	24.8 %
	2 日	なまあげチャンプルー	ぶたにく たまご なまあげ		にんじん チンゲンサイ	だいずもやし	さとう でんぶん	あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう す	2.0 g	2.4 g
		もずくのみそ汁	どうふ みそ	もずく	にんじん	だいごん えのきたけ ねぎ			にぼしだし		
		シークワーサータルト	とうにゅう だいずこ				さとう ぎめこ コーンフラワー みずあめ でんぶん	あぶら	シークワーサー果汁		
		金芽米ごはん					こめ			559 kcal	699 kcal
	3 月	牛乳		牛乳						15.0 %	14.1 %
		セルフ五目ごはんの具	とりにく だいず あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ かんぴょう		あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	25.9 %	23.0 %
		かりぼりあえ				キャベツ もやし きゅうり だいごん	さとう	ごま	しょうゆ す しお かつおぶしエキス	2.2 g	2.6 g
		じゃがいものみそ汁	どうふ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし		

7月学校給食予定献立表

2024年 6月25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		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 11歳 -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 11歳 -830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満	
			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				
			★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。									
今日の「切干大根のピリ辛炒め」も もぐもぐキッチン掲載メニューです。 ごま油や香味野菜の香りが食欲を そそります。 また、今日は小学校へ、明日は中学 校ヘデザートにすいかが付きます。 水分豊富なすいかは夏場にぴった りですね。季節の果物を味わいま しょう。	11 木	ごはん 牛乳 さばのうめみそやき ◎きりぼしだいこんのピリからいため キャベツのみそ汁 (小学校のみ)こだますいか					こめ		663 kcal 15.0 % 31.1 % 2.0 g	782 kcal 14.8 % 30.6 % 2.4 g		
今日の「とりチリ」は揚げたとり肉に 給食センター特製のチリソースをか けたメニューです。とり胸肉は、エネ ルギーや脂質が少ないヘルシーな 部位です。揚げ物にするとパサつき も気にならず、満足感が得られるお かずになります。もぐもぐキッチンの おたよりにレシピが載っています！	12 金	ごはん 牛乳 ◎とりチリ オクラのなめたけあえ あさりとほるさめのスープ (中学校のみ)こだますいか					こめ		630 kcal 18.0 % 27.1 % 1.8 g	818 kcal 17.0 % 23.8 % 2.3 g		
海の日												
油麴井は宮城県登米市の郷土料 理です。冷蔵技術がなかった時代、 日持ちのする「油麴」を登米市の豆 腐屋が考え出しました。その油麴を 使って地元の旅館の女将さんが 作ったのが「油麴井」です。ぜひご はんと一緒に食べてみましょう。	16 火	金芽米ごはん 牛乳 棒ぎょうざ セルフあぶらふ井の具 めかぶのすまし汁					こめ		652 kcal 15.8 % 29.8 % 2.1 g	809 kcal 15.2 % 27.6 % 2.7 g		
奥州っ子給食に使う奥州市産食材 には補助金をいただいています。今 日は胆沢のドリンクヨーグルトのほ か、奥州市産の夏野菜をたっぷり 使ったカレーです。トマトは江刺の甘 ～いトマトを使用しています。	17 水	ナン ドリンクヨーグルト プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ 奥州夏野菜カレー							569 kcal 15.1 % 31.6 % 1.7 g	768 kcal 15.1 % 29.6 % 2.1 g		
なすといえば、黒っぽい紫色の長い 形をイメージすると思いますが、外 国では白くて卵のような丸い形のな すがあり、英語でeggplantといひ ます。夏から秋にかけてなすがおい しい季節です。いろいろな品種を食 べ比べてみるのもいいですね。	18 木	ごはん 牛乳 やきとうもろこし ちゅうかくらげあえ マーボーなす					こめ		638 kcal 16.3 % 26.7 % 1.9 g	772 kcal 15.4 % 24.6 % 2.2 g		
香りがよい「しそ」は夏の料理によく 使われ、食欲をかきたててくれます。 しそは漢字で「紫蘇」と書き、もとも とは赤じそのことをさして、緑の しそは赤じその変種で、青じそ、大 葉ともいいます。中学校は今日が1 学期給食最終日です。休み期間中 もしっかり食事をとり、元気に過ごし ましょう。	19 金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしそまきカツ こまつなのおひたし さやいんげんのみそ汁 バナナ					こめ			839 kcal 14.2 % 27.8 % 2.4 g		
前沢小給食なし												

☆奥州っ子給食☆

7月 食育だより

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



今月の地場産物

こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、なまあげ、たまご、じゃがいも(7/16、19)、たまねぎ(7/3、4、5、10、16、17、18、19)、チンゲンサイ、トマト、なす

レシピコンテストのおしらせ

今年も親子で考えたオリジナル料理を『地場産物を使用したメニュー』『かみかみメニュー』『朝食メニュー』の3つのテーマで募集します。入賞者には賞状と地場産物を使った賞品をプレゼントします。詳しくは7月配布のおたより「もぐもぐキッチン」をご覧ください。たくさんのご応募お待ちしております。