

8月学校給食予定献立表

2024年 7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 ※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。						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。									
2学期が始まりました。8月の給食も地元の夏野菜がたっぷり使われています。旬の食材にはその季節を乗り越えるための栄養が詰まっています。ビタミンや水分の多い夏野菜を食べて、夏バテしないよう過ごしましょう。	20	金芽米ごはん					こめ		前沢小 給食なし	723 kcal		
		牛乳		牛乳						15.5 %		
		火 しそ入りとりつくね	とりにく たまご		あおしそ	たまねぎ たけのこ	しょうが	パンこ かたくりこ さとう		さけ しょうゆ みりん	23.0 %	
		もやピー和え	あぶらあげ		ピーマン 赤パプリカ	もやし	さとう	ごま		す しょうゆ	2.1 g	
		じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも			にぼしだし		
❖たべものクイズ❖ 季節の野菜をたっぷり入れて作るミネストローネ。野菜のほかに、パスタや米を入れる場合もあるそうです。さて、ミネストローネはある国の家庭料理ですが、どこの国でしょう? ①スペイン ②スイス ③イタリア 答えは右にあります⇒	21	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	573 kcal	713 kcal	
		牛乳		牛乳							16.5 %	16.6 %
		水 チキンカツ	とりにく					こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら	しお ちょうみエキス こうしんりょう	31.9 %	32.1 %
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	とうもろこし	さとう		しょうゆ す しお こしょう	2.8 g	4.0 g
		肉団子入りミネストローネ	とりにく ぶたにく		にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ さとう みずあめ でんぶ	オリーブあぶら チキンオイル	コンソメ しお こしょう ケチャップ こうしんりょう			
		オレンジ				オレンジ					⑤:きんこ	
皆さんは夏休みの間、牛乳や乳製品などをとっていましたか?給食のない日は牛乳を飲む機会が減り、カルシウムの摂取量が低くなる傾向があります。今日の主菜はカルシウムたっぷりのしらすやチーズを入れた厚焼き玉子です。小魚やチーズなどからも上手にカルシウムをとりましょう。	22	ごはん					こめ			606 kcal	748 kcal	
		牛乳		牛乳							18.0 %	17.1 %
		木 しらすとチーズの厚焼き玉子	たまご	チーズ しらす	ほうれんそう	たまねぎ		さとう		しお こしょう しょうゆ	25.0 %	22.7 %
		ごもくきんぴら	だいず	くきわかめ	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん	こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	2.4 g	2.9 g	
		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なめこ ねぎ			にぼしだし			
		のりのつくだに		のり				みずあめ さとう		しょうゆ す かつおぶしエキス しお		
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。今日は奥州市産のなすなどの夏野菜がたっぷり入ったドライカレーです。たまごスープにも奥州市産の卵が使われています。	23	ごはん					こめ			645 kcal	797 kcal	
		牛乳		牛乳							15.1 %	14.5 %
		金 夏野菜ドライカレー	ぶたにく だいず おから		にんじん ピーマン	たまねぎ なす	にんにく	あぶら	さけ あかワイン コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう カレーこ	24.7 %	22.5 %	
		フルーツ白玉	とうにゅう	かんてん		シロップ漬け(りんご おとう はくとう ラフランス みかん パイ ナップル)	しらたま さとう		果汁(りんご ぶどう もも)	1.0 g	1.1 g	
		奥州っ子たまごスープ	たまご とうふ	かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		かたくりこ		とりだし しょうゆ しお こしょう		
夕顔は北アフリカやインドが原産のウリ科の植物です。かんぴょうの原料として使われる野菜ですが、この時期はその大きな実を野菜としてもいただくことができます。やわらかな食感とあっさりとした味わいが夏場にぴったりです。	26	わかめごはん		わかめ			こめ		しお	625 kcal	746 kcal	
		牛乳		牛乳							13.4 %	12.9 %
		月 肉じゃがコロッセ	ぎゅうにく			たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ	あぶら ポークオイル	しょうゆ しお	29.8 %	26.5 %
		ゆうがおとぶた肉の炒り煮	ぶたにく		にんじん	ゆうがお	えだだめ しょうが	あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	2.3 g	2.7 g	
		キャベツのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	キャベツ	もやし ねぎ			かつおだし		
せんべい汁は青森県八戸市周辺の郷土料理で、江戸時代に生まれた料理と伝えられています。この地域では、やませという冷たく湿った風がふくと米が不作になるため、その対策として昔から小麦や雑穀が栽培されてきました。せんべいは、米がとれなかった地域の貴重な保存食です。	27	金芽米ごはん					こめ			679 kcal	839 kcal	
		牛乳		牛乳							14.7 %	14.1 %
		火 さばのみそ煮	さば みそ			しょうが		さとう		さけ つゆ	31.0 %	29.2 %
		ほうれん草のごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	2.3 g	2.7 g
		せんべい汁	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	★せんべい こんにゃく		かつおだし さけ しょうゆ みりん しお			
		冷凍みかん				みかん						

----- 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

8月学校給食予定献立表

2024年 7月25日
奥州市立沢学校給食センター
<http://maesawas.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。						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。										
ハンバーグには、旬のトマトを使った給食センター特製のトマトソースをかけました。真っ赤なトマトには、リコピンがたっぷり含まれています。リコピンは色素の一種で、お肌の健康に役立ちます。またトマトは加熱するとトマトの細胞壁が壊れ、リコピンが体内で吸収されやすくなります。	28 水	ミルクコッペパン		だっしふんにゅう				こむぎこさとう	ショートニング クリーム	しお イースト	605 kcal	793 kcal	
		牛乳		牛乳								15.7 %	16.0 %
		ハンバーグトマトソースがけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう 乾燥 マッシュポテト	あぶら 豚脂	ケチャップ ちゅうのうソース こなバセリ しお こうしんりょう		39.3 %	40.2 %	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ		ノンエッグマヨネーズ しお こうしょう		2.4 g	3.6 g	
		きのこスープ	ぶたにく	かんでん	にんじん	だいこん はくさい しめじ えのきたけ			中華スープストック しょうゆ こしょう				
		(中学校のみ)スライスチーズ		チーズ									
チンゲンサイには鉄分やカルシウム、ビタミンCなど様々な栄養があり、野菜の中でも栄養価が高いです。給食で使うチンゲンサイは奥州市前沢産のものを多く使用しています。和食にも中華にも、汁物にも和え物にも合う野菜界の二刀流選手。今日はツナと塩昆布で味付けしました。	29 木	ごはん						こめ			633 kcal	776 kcal	
		牛乳		牛乳								16.5 %	15.7 %
		セルフぶた丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ にんにく	こんにやく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		25.9 %	23.7 %	
		チンゲンサイのツナ昆布和え	まぐろフレーク	しおこんぶ	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		2.0 g	2.4 g	
		なすのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		にぼしだし				
		ピーチゼリー					さとう みずあめ		もも果汁				
ヤンニョムチキンとは、韓国のフライドチキンの一種で、コチジャンやニンニクなどで作る甘辛いソースが特徴の料理です。給食では辛さを抑えた特製ソースをかけました。ごはんがすすむ味付けになっているので、ごはんと一緒にもりもり食べてほしいと思います。	30 金	ごはん						こめ			653 kcal	806 kcal	
		牛乳		牛乳								15.0 %	14.5 %
		ヤンニョムチキン	とりにく			ねぎ しょうが	さとう かたくりこ	ごま あぶら	しお こうしょう しょうゆ コチジャン ケチャップ		29.5 %	27.6 %	
		のりナムル		のり	にんじん こまつな	もやし		ごまあぶら	しょうゆ す		2.2 g	2.3 g	
		あさり入りリトックススープ	あさり とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ	★トック(もち)		さけ 中華スープストック しょうゆ しお こうしょう				

8月



食育だより



夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



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、じゃがも、きゅうり、
キャベツ、こまつな、たまねぎ、
チンゲンサイ、トマト、なす、ピーマン、
ほうれんそう、ゆうがお



生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



よ あさ ね ぼう
夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

き そくただ しよくじ
規則正しく食事をする



にち かい しよくじ
1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき
日中は活動的にすごす



にっちゅう かつ どうてき
日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。