



7月学校給食予定献立表



2025年6月26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	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		1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1341~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
			★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。									
今日の五目豆は様々な形のこんにやくが入っています。ハートの形もあるので探してみてくださいね。また、今月の給食には、過去に「もぐもぐキッチン」に掲載された料理を提供します。☆印が付いている料理になりますので、ぜひ確認して楽しみにしててくださいね。	1 火	金芽米ごはん						○きんめまい		627 kcal	780 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.9 %	15.3 %
		カレイフライ	カレイ					パンここむぎこ	あぶら	しお こしょう	29.3 %	27.1 %
		五目豆	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	1.9 g	2.3 g	
	2 水	キャベツのみそ汁	○あぶらあげ ○みそ		にんじん ○こまつな	○キャベツ えのきたけ			にぼしだし			
		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	588 kcal	714 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.2 %	14.7 %
		ミートソースペンネ	ぶたにく だいずミート		にんじん	にんにく ○たまねぎ	さとう マカロニ (こむぎこ)	あぶら	あかワイン トマトピューレ ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース	39.2 %	38.7 %	
	3 木	チーズ入りフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	○きゅうり こんにやく	さとう		フレンチドレッシング(すしお レモンかじゅう ライムかじゅう ゆずかじゅう こうしんりょう)	2.7 g	3.5 g	
		ポトフ	★ウインナー		にんじん パセリ	○たまねぎ ○だいこん マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ しょうゆ			
		ごはん						○こめ		712 kcal	859 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						15.0 %	14.8 %	
	4 金	☆とりチリ	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	ケチャップ とうぼんじゃん しょうゆ とりだし さけ	28.2 %	26.0 %	
		中華和え			にんじん	○キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	1.9 g	2.3 g	
		玉米湯(中華風コーンスープ)	★さつまあげ ○たまご ○とうふ		○チンゲンサイ にんじん	たけのこ とうもろこし ねぎ	かたくりこ コーンスターチ		ちゅうかスープストック しょうゆ こしょう しお			
		シークワーサータルト	とうにゅう だいずこ				さとう ごめこ 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			
	5 土	ごはん						○こめ		522 kcal	649 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							19.4 %	18.6 %
		白身魚の梅みそ焼き	スケソウダラ ○みそ				さとう		うめびしお さけ みりん	20.3 %	17.5 %	
		筑前煮	とりにく		にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	1.8 g	2.3 g	
	6 日	ひき菜汁	○あつあげ		にんじん ○こまつな	○だいこん しめじ ねぎ			にぼしだし しお しょうゆ みりん			
		ごはん						○こめ		628 kcal	797 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							13.4 %	12.5 %
		星のコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	24.6 %	23.6 %	
	7 月	鶏ごぼうご飯の具	とりにく ○あぶらあげ		にんじん	ごぼう きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	1.7 g	2.2 g	
		星のすまし汁	○とうふ	わかめ	にんじん オクラ	○だいこん ねぎ	ほしのふ (こむぎこ)	あぶら	にぼしだし とりだし しょうゆ さけ			
		セタゼリー					さとう		ぶどうかじゅう			
		ごはん						○こめ		628 kcal	797 kcal	
なすといえば、黒っぽい紫色の長い形をイメージしますが、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といいます。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。	8 火	金芽米ごはん						○きんめまい		536 kcal	663 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.5 %	14.6 %
		豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	○たまねぎ もやし はくさいキムチ ニラ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ さけ	23.2 %	20.8 %	
		なめたけ和え			にんじん ○こまつな	はくさい なめたけ(えのきたけ)	さとう		しょうゆ みりん しお	1.9 g	2.1 g	
	9 水	厚揚げとナスのみそ汁	○あつあげ ○みそ		にんじん	○ナス ○たまねぎ ぶなしめじ ねぎ			にぼしだし			
		黒糖コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	しお イースト	572 kcal	692 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							17.6 %	17.2 %
		☆栄養満点キッシュ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	35.2 %	33.6 %	
	10 木	ラタトゥイユ			○トマト ピーマン 赤ピーマン	○ナス ○たまねぎ ○ズッキーニ 黄ピーマン にんにく		オリーブオイル	コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.7 g	3.4 g	
		ジュリエヌスープ	★ベーコン		にんじん	○キャベツ ○たまねぎ とうもろこし			コンソメ しょうゆ こしょう			
		ごはん						○こめ		632 kcal	783 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう						15.6 %	14.8 %	
	11 金	味噌カツ	ぶたにく だいずこ ○みそ			にんにく	さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお	28.8 %	26.8 %	
		すき昆布の炒め煮	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにやく きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおだし	1.8 g	2.0 g	
		のっぺい汁	○とうふ		にんじん	○だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	じゃがいも かたくりこ		かつおだし しょうゆ めんつゆ さけ			
		ごはん						○こめ		570 kcal	737 kcal	
今日の副菜は昨年のレシピコンテストの優秀賞に選ばれた「スルメとキクラゲのサラダ」を給食版に変更して提供します。給食版では、スルメをさきかには、ピーナツの粉は入れずに作りました。よく噛んで食べましょう。	12 土	牛乳		ぎゅうにゅう						16.8 %	16.4 %	
		甘酢あんの肉団子	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	24.3 %	22.6 %	
		☆さきいかとキクラゲのかみかみサラダ	さきいか ★ローズハム ○みそ			○キャベツ ○きゅうり ○たまねぎ きくらげ にんにく	さとう		とりがらすーぶのもと さけ	1.9 g	2.5 g	
		もずくと卵の中華スープ	○たまご とりにく	もずく	にんじん ○チンゲンサイ	たけのこ ○たまねぎ			さけ しょうゆ こしょう ちゅうかスープストック しお			
油淋鶏は、鶏肉を揚げたものに甘酸っぱいたれをかけた中国料理です。「油」は料理油、「淋」は注ぐという意味があり油淋鶏と名付けられたそうです。また、トックスープの「トック」とはうるち米で作った韓国のお餅です。よく噛んで食べましょう。	14 月	ごはん						○こめ		610 kcal	750 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.6 %	14.9 %
		油淋鶏	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ す	24.0 %	22.0 %	
		のりナムル		きざみのり	にんじん	はくさい ○きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ す	2.0 g	2.2 g	
	15 火	トックスープ	★とうふだんご (とりにく とうふ ぶたにく)		にんじん ○チンゲンサイ	○だいこん ほししいたけ ねぎ	トック		ちゅうかスープストック しょうゆ しお こしょう			
		金芽米ごはん						○きんめまい		609 kcal	757 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							16.7 %	16.2 %
		豚の甘辛焼き	ぶたにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	コチジャン さけ しょうゆ	31.9 %	29.7 %	
		うまっコリー	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	○キャベツ	さとう	すりごま	しょうゆ	2.0 g	2.4 g	
		夕顔と油揚げのみそ汁	○あぶらあげ ○みそ		にんじん オクラ	○ゆうがお えのきたけ			にぼしだし			



7月学校給食予定献立表



2025年6月26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 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1341~830kcal 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。													
☆奥州っ子給食☆	おうちゅう こきゅうしょく つか おうちゅうしん きんしゆくばい 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。 きょう 今日、胆沢のドリンクヨーグルトの ほか、奥州市産の野菜をかりばり おと、奥州市産の野菜をかりばり 和えとキーマカレーに使用しまし た。あじ 味わって食べましょう。	16 水	ナン					こむぎ ぜんりゅうふん さとう	あぶら	イースト	587 kcal	773 kcal	
			ドリンクヨーグルト			せいによう			さとう			14.7 %	14.6 %
			プレーンオムレツ	たまご					さとう でんぶん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	33.4 %	31.0 %
			かりばり和え			にんじん	もやし ○きゅうり つぼづけ(だいこん)	さとう	いりごま	しょうゆ す しお めんつゆ	2.0 g	2.4 g	
			キーマカレー	とりにく だいず		にんじん	○たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールウ(3しゅるい)			
	しお 塩こうじは、日本の伝統的な調味料 で米こうじ・塩・水を混ぜて発酵さ せたものです。はっこう 発酵によってプロテ アーゼという酵素がつくられ、食材 を柔らかくし、消化吸収をサポート してくれる効果があります。 また、きょうは しょうがっこう、あす 明日は中学 校へすいかが付きます。きゅう 季節の果 物をぜひ味わってください。	17 木	わかめごはん		わかめ			○こめ			632 kcal	744 kcal	
			牛乳		ぎゅうにゅう							17.3 %	17.2 %
			サバの生姜焼き	まさば			しょうが			みりん さけ しょうゆ	28.1 %	27.3 %	
			じゃが芋の塩こうじ炒め	ぶたにく	にんじん	○たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しおこうじ しょうゆ	2.3 g	2.7 g		
			白菜となめこのみそ汁	はくさい ○豆腐 ○みそ	にんじん	はくさい なめこ ねぎ			にぼしだし				
			小玉すいか(小学校のみ)				こだますいか						
	からだ なか じゅうよう はたら 体の中で重要な働きをしているビタミン やミネラル。これらは食べ物からとる ひつよう 必要があります。野菜にはビタミンやミネ ラルが豊富に含まれているので毎日 の食事でしっかり食べましょう。 きょう 今日、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 ごしてくださいね。	18 金	ごはん					○こめ			前沢小 給食なし	808 kcal	
			牛乳		ぎゅうにゅう								13.9 %
			エビカツ		えび			さとう バンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	しお		24.4 %	
			焼肉キャベツ	ぶたにく	にんじん ○ピーマン	○キャベツ ○たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ やきにくのたれ (しょうゆ りんご みそ トマト こうしんりょう)	1.8 g			
			手作り鶏団子入りちゃんこ汁	とりにく ○みそ	にんじん ○チンゲンサイ	しょうが ○たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	かたくりこ		とりがらすーぶのもと しょうゆ みりん しお				
			小玉すいか(中学校のみ)				こだますいか						

7月食育だより



夏休み中の食生活



意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、夜寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	ヨーグルト	小松菜	豆腐
チーズ	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ	いわし	ほししいたけ	さけ
------	-----	--------	----

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こります。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多く、特に、作ってから食べるまでに時間があくとお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

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。夏の日光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たい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜

トマト	なす	ピーマン	きゅうり	ゴーヤ	ズッキーニ	かぼちゃ
とうもろこし	オクラ	モロヘイヤ	えだまめ	さやいんげん	みょうが	青じそ

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。