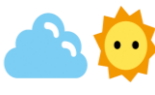
8月学校給食予定献立表

２０２５年　７月２４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)〇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 ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	中学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%
			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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満
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つまっています。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。	19 火	金芽米ごはん					〇きんめまい			前沢小 給食なし	804 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう							15.3 %
		豚肉のしそまきカツ	ぶたにく 〇みそ		しそ		さとう パンこ こむぎこ	ごま あぶら	みりん		30.7 %
		キャベツの塩昆布和え	かつおぶし	しおこんぶ	〇にんじん	キャベツ 〇きゅうり			めんつゆ		2.2 g
		ニラ玉汁	〇たまご 〇とうふ 〇みそ		〇にんじん ニラ	〇たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		にぼしかつおだし		
かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。ポルトガル人がカンボジアから日本に伝えたため、「南蛮からきた瓜」という意味で名づけられたそうです。かぼちゃの旬は夏から秋にかけてですが、収穫後に熟成(追熟)させることで甘みが増しおいしくなります。 追熟前ですが、旬のかぼちゃをぜひ味わってくださいね。	20 水	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	しお イースト	580 kcal	720 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						17.4 %	17.0 %
		ボロニアステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう		しお こうしんりょう	35.1 %	33.0 %
		海藻サラダ		わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり かんてん	ブロッコリー 〇にんじん	はくさい とうもろこし こんにゃく			あおじそドレッシング	2.8 g	3.5 g
		かぼちゃのポタージュ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	〇にんじん 〇かぼちゃ パセリ	〇たまねぎ マッシュルーム			コンソメ こしょう パンプキンポタージュルゥ ベシャメルソースルゥ		
		オレンジ(中学校のみ)				オレンジ					
給食で使用している鶏肉は一関市産です。岩手県はとり肉の生産量が国内でも多く、県内各地に養鶏場があります。暑い季節は飼育も大変だそうです。生産者さんや鶏の命に感謝していただきたいですね。 また、今日は小学校にオレンジが付きます。	21 木	ごはん					〇こめ			581 kcal	690 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						16.2 %	15.7 %
		鶏のスタミナ炒め	とりにく		〇にんじん ニラ	キャベツ 〇たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ ちゅうかスープストック コチジャン	23.7 %	21.9 %
		もやピーしらす和え		しらす	〇ピーマン	もやし	さとう		うすくちしょうゆ す	2.0 g	2.6 g
		中華風マロニースープ	★とうふだんご (とりにく とうふ ぶたにく)		〇にんじん 〇チンゲンサイ	だいこん ほししいたけ	マロニー	ごまあぶら	ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ		
		オレンジ(小学校のみ)				オレンジ					
☆奥州っ子給食☆ 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やトマト、ピーマンなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。今が旬の夏野菜を食べて暑さを吹き飛ばしましょう!	22 金	ごはん					〇こめ			725 kcal	865 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.3 %	13.7 %
		エビフライ	エビ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	29.4 %	27.2 %
		シャキシャキサラダ	★ささみフレーク			ごぼう 〇きゅうり はくさい	さとう	オリーブオイル	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ	2.4 g	2.9 g
		奥州夏野菜カレー	ぶたにく		〇にんじん 〇ピーマン 〇トマト	〇たまねぎ 〇なす 〇ズッキーニ しょうが にんにく	〇じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールゥ(3しゅるい)		
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。	25 月	ごはん					〇こめ			593 kcal	744 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						19.1 %	19.1 %
		アジのごまみそ焼き	アジ 〇みそ			しょうが		ごま ごまあぶら	みりん さけ こいくちしょうゆ	25.5 %	23.2 %
		枝豆とツナのサラダ	ツナ(まぐろ)		〇にんじん	もやし はくさい えだまめ	さとう		こいくちしょうゆ す	1.6 g	2.1 g
		せんべい汁	とりにく		〇にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ 〇ねぎ	かやきせんべい		にぼしかつおだし とりだし さけ みりん めんつゆ うすくちしょうゆ		
フヨウハイとは、中華料理のかに玉のことで、卵でかにや野菜を包み、甘酢あんをかけた料理です。漢字では、「芙蓉蟹」と書きます。由来は、芙蓉の花のように卵がふわふわしていることから名づけられたそうです。	26 火	金芽米ごはん					〇きんめまい			615 kcal	778 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						17.2 %	16.6 %
		フヨウハイ(かに玉)	たまご かまぼこ(スケソウダラ) べにズワイカニフレーク		グリンピース	しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	27.7 %	25.4 %
		ホイコーロー	ぶたにく 〇みそ		〇にんじん 〇ピーマン	キャベツ 〇たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	みりん テンメンジャン さけ トウバンジャン こいくちしょうゆ	2.2 g	2.9 g
		キムチ汁	★とうふだんご(とりにく とうふ ぶたにく) 〇あつあげ 〇みそ		〇にんじん 〇チンゲンサイ	もやし はくさいキムチ 〇ねぎ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック こいくちしょうゆ		

生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。
学校生活を元気に送るために早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

8月学校給食予定献立表

２０２５年　７月２４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）〇印は奥州市産の食材です。★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。						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		ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2.5g未満
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。	27 水	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	574 kcal	710 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						18.3 %	18.3 %
		ハンバーグ　~トマトソースかけ~	とりにく　ぶたにく		〇トマト パセリ	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	ケチャップ　こうしんりょう しお　ちゅうのうソース	39.2 %	38.5 %
		ポテトサラダ	★ロースハム		〇にんじん	〇きゅうり　とうもろこし	〇じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ こしょう	2.8 g	3.2 g
		ふわふわ卵のコンソメスープ	とりにく 〇たまご		〇にんじん 〇ほうれんそう	だいこん　マッシュルーム	かたくりこ		しろワイン　コンソメ うすくちしょうゆ		
ビーフンは、米から作られる麺で、米を細かく挽き、加熱や加水をしながら作った生地を麺状に絞り出して作るのが特徴です。その後、蒸すもしくは茹でるの工程をおこない、乾燥させます。 今日は、たっぷりの野菜と県産の豚ひき肉と一緒にビーフンを炒めました。	28 木	ごはん					〇こめ			643 kcal	812 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						14.6 %	13.9 %
		コーン焼売(2個)	スケソウダラ とうふ			とうもろこし　たまねぎ	でんぷん パンこ　さとう こむぎこ		さけ　みりん　しお	23.1 %	21.7 %
		ビーフンソテー	ぶたにく とりにく		〇にんじん	キャベツ　もやし	ビーフン	あぶら	ちゅうかスープストック こいくちしょうゆ　さけ オイスターソース　こしょう	1.8 g	2.4 g
		れんこんボールとわかめの中華スープ	★さつまあげ (イトヨリダイ　エソ スケソウダラ)	わかめ	〇にんじん	★れんこんボール(れんこん) 〇たまねぎ　ほししいたけ 〇ねぎ		ごまあぶら	ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ		
		ピーチゼリー					さとう みずあめ		ももかじゅう		
野菜の日献立 「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会（当時）などが定めました。 8月31日は 野菜の日	29 金	ごはん					〇こめ			638 kcal	783 kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう						13.5 %	12.9 %
		野菜コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも パンこ　さとう こむぎこ	あぶら	しお	28.2 %	26.0 %
		カラフルきんぴら	とりにく		〇ピーマン パプリカ	ごぼう　こんにゃく	さとう	あぶら	みりん　こいくちしょうゆ めんつゆ　さけ	1.6 g	1.9 g
		玉ねぎとナスのみそ汁	〇とうふ 〇みそ		〇にんじん 〇こまつな	〇たまねぎ　〇ナス			にぼしだし		

8月食育だより

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

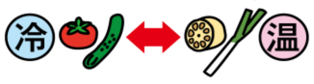
旬の野菜のいいところ ・・・・・・・・・・

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

◆体によい効果がある！

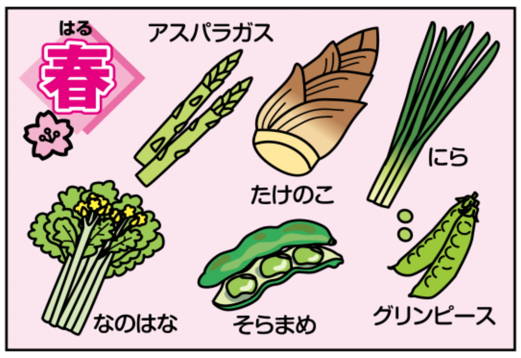
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

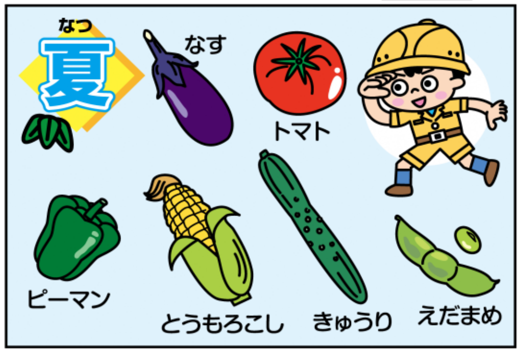


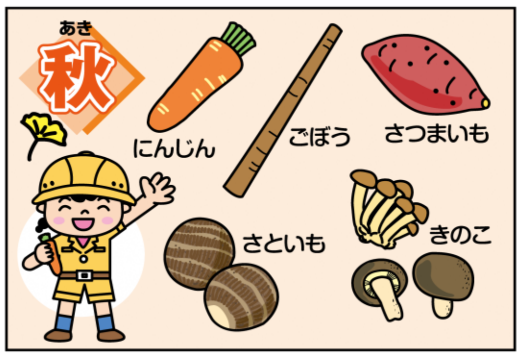
◆価格が安く、環境に優しい！

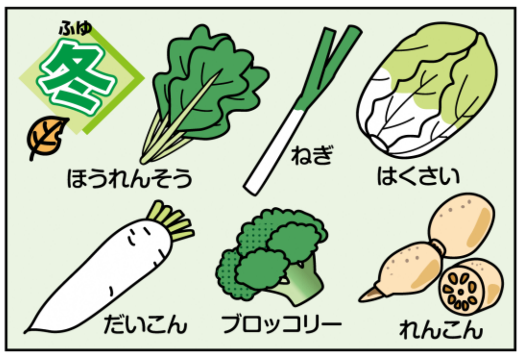
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！ ・・・・・・・・・


春
アスパラガス
たけのこ
にら
なのはな
そらまめ
グリンピース


夏
なす
トマト
ピーマン
とうもろこし
きゅうり
えだまめ


秋
にんじん
ごぼう
さつまいも
さといも
きのこ


冬
ほうれんそう
ねぎ
はくさい
だいこん
ブロッコリー
れんこん

野菜には、こんな効果が期待できます！・・・・

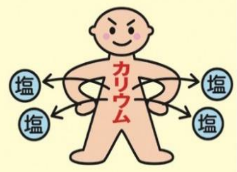
肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



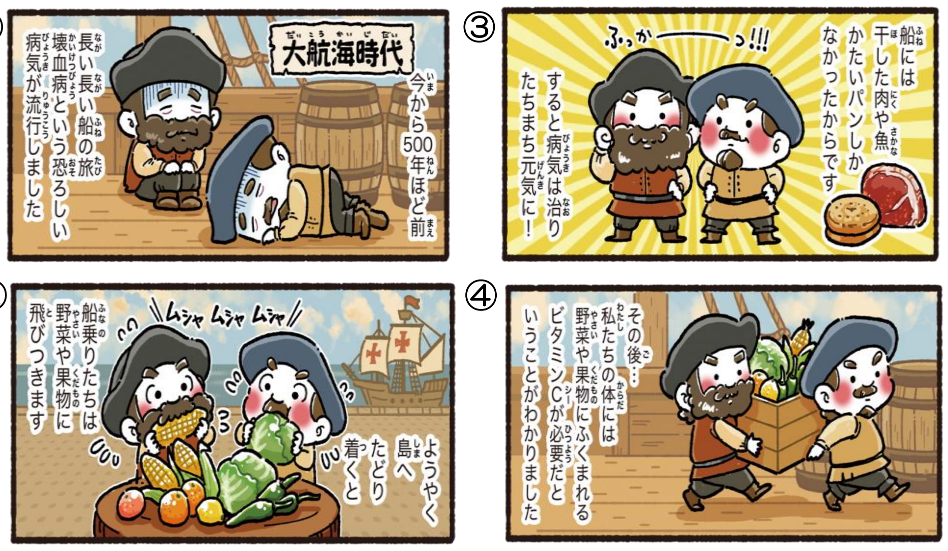
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

おなかGOOD 食育劇場

ビタミンCの効果


①
大航海時代
今から500年ほど前
長い長い船の旅
壊血病という恐ろしい病気が流行しました
②
ムシャ ムシャ ムシャ
ようやく島へたどり着くと
船乗りたちは野菜や果物に飛びつきます
③
船には干した肉や魚かたいパンしかなかったからです
ふっか――っ!!!
すると病気は治りたちまち元気に！
④
その後…
私たちの体には野菜や果物にふくまれるビタミンCが必要だということがわかりました

給食センターからみなさんへ

奥州市の農業や農畜産物の魅力を発信するために、生産者さんのインタビュー動画がつくられました。
今回は、22日の奥州っ子給食で使用している【ナス】についてQRコードを掲載します。
読み取ってぜひ、ご覧ください。