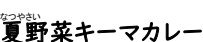




7月学校給食予定献立表



2026年 6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	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 1164~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1164~830kcal 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カルシウムを多く含む食品	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				
			※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。									
なすといえは、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。	1 水	ナン					こむぎこ ぜんりゅうふん さとう	あぶら	イースト	637 kcal	864 kcal	
		 牛乳		ぎゅうにゅう							14.0 %	13.4 %
		コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ みずあめ でんぶん	あぶら	しお こうしんりょう	39.0 %	36.1 %	
		コールスローサラダ	★ロースハム		パプリカ (2しゅるい)	キャベツ きゅうり			★コールスロードレッシング	1.7 g	2.2 g	
		 夏野菜キーマカレー	○ぎゅうにく ○とりにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ ナス にんにく ズッキーニ しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールウ(3しゅるい) ケチャップ ちゅうのうソース こしょう あかワイン カレーこ			
スイカは、約90%が水分と糖分でできており、熱中症の予防に最適な食材です。カリウムやリコピンなども含まれ、余分な塩分を体外へ排出する働きや肌の調子を整えてくれます。 今日は小学校へ、6日に中学校へ提供します。	2 木	ごはん					○こめ			644 kcal	774 kcal	
		 牛乳		ぎゅうにゅう							16.3 %	16.2 %
		 厚焼き玉子	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	27.8 %	27.1 %	
		 ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	えだまめ にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	さけ めんつゆ みりん	1.6 g	1.9 g	
		 豚汁	ぶたにく ○あぶらあげ ○みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ			さけ にぼしだし どうがらし			
		スイカ(小学校のみ)				スイカ						
ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉にコチュジャンやニンニクをベースにした甘辛いたれを絡めた韓国料理です。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。	3 金	ごはん					○こめ			663 kcal	816 kcal	
		 牛乳		ぎゅうにゅう							19.7 %	18.9 %
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ コチュジャン ケチャップ	29.0 %	26.9 %	
		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 きゅうり	さとう	ごま	めんつゆ	1.9 g	2.0 g	
		トック入り旨辛スープ	○ぎゅうにく ○たまご ○とうふ		にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しいたけ	★トック(こめこ) かたくりこ		どりガラスープのもと コチュジャン しょうゆ			

7月 食育だより

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	---------------	-------------------	-------------------

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。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水 麦茶 塩分	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。	
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。	
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。	
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

【お知らせ】
長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、国の『物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金』を活用しています。

7月学校給食予定献立表



2026年 6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	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 1164~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1164~830kcal 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。															
	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産のものを多く使用しています。酢を使用してさっぱり食べられるようにしました。	6月	ごはん 牛乳 コーン焼売(2個) チンゲンサイともやしのナムル 麻婆豆腐 スイカ(中学校のみ)						Oこめ ぎゅうにゅう スケソウダラとうふ チンゲンサイにんじん ぶたにく Oとうふ とりにく Oみそ スイカ							614 kcal 16.2 % 27.4 % 1.6 g	814 kcal 15.2 % 24.5 % 2.0 g		
	七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。今日の七夕給食は、星の形のコロッケ、星の形の麩や笹飾りの短冊をイメージしたスープです。季節の行事を楽しみましょう。	7月	金芽米ごはん 牛乳 星型コロッケ 豚バラとピーマンのみそ炒め 七夕短冊と星のスープ 七夕ゼリー(マスカット)							Oこめ ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん ぶたにく Oみそ ピーマンにんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ オクラにんじん だいこん たけのこ ねぎ グラニューとう							706 kcal 12.6 % 32.0 % 1.9 g	886 kcal 12.3 % 30.9 % 2.2 g	
	今から、7千年ほど前の古代メソポタミアでは、小麦粉と水を混ぜて焼いたものを食べており、これが、パンの原型と言われています。日本には戦国時代に鉄砲と共に伝わったとされています。(諸説あり)	8月	食パン 牛乳 トマトソースのハンバーグ キャベツの粒マスタードサラダ コーンスープ チョコパテ								だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく トマトパセリ たまねぎ でんぶん さとう じゃがいも ラード ケチャップ ちゅうのうソース しお ★つぶマスタード しお ノンエッグマヨネーズ クリームコーン コーンポタージュルー ベシヤメルソースルー こしょう みずあめ さとう カカオマス ココアパウダー							682 kcal 15.4 % 35.1 % 2.7 g	848 kcal 15.6 % 34.3 % 3.4 g
	今日は皆さんが大好きな『前沢牛ステーキ』です。給食センター特製のソースをかけています。また、明日は前沢小学校6年生のリクエスト給食です。しっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。	9月	ごはん 牛乳 前沢牛ステーキ ジャーマンマッシュポテト 白菜とわかめスープ								Oこめ ぎゅうにゅう Oぎゅうにく しょうが にんにく ごまあぶら しょうゆ みりん さけ ポンズ とうがらし りんごビュレ ★ウイナー ぎゅうにゅう バター にんじん えだまめ たまねぎ じゃがいも さとう コンソメ しお こしょう Oあつあげ Oみそ わかめ にんじん はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ごまあぶら ちゅうかスープストック しょうゆ さけ こしょう							646 kcal 16.4 % 32.3 % 1.8 g	799 kcal 15.8 % 30.3 % 2.1 g
	今日で前沢学校給食センターから給食が提供されるのは最後です。45年という長い間、前沢学校給食センターの給食をおいしく食べてくれてありがとうございました。2学期からは新しい給食センターからの給食が提供されます。楽しみにしていてくださいね!	10月	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 納豆和え なめこ汁 レモンソーダゼリー								わかめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく さとう かたくりこ あぶら さけ しょうゆ めんつゆ しょうゆ Oなっとう チーズ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ Oあつあげ Oみそ にんじん チンゲンサイ なめこ だいこん さとう レモンかじゅう りんごかじゅう							685 kcal 17.6 % 26.4 % 2.5 g	826 kcal 17.1 % 24.6 % 3.1 g

つく お りょう り

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

ちゅう い

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

じょう す た かた

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとおり方3か条

1 時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

2 内容・量を決める

1日200kcalが目安

3 食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

やさいはよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

1 時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

2 内容・量を決める

1日200kcalが目安

3 食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう