



8月 学校給食予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 太字は奥州市産の食材です。						基準値				
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質14~22g (20~30%) 塩分2g未満	たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質18~28g (20~30%) 塩分2.5g未満			
19日(火)	【2学期スタート!】 毎日元気にすごすためには、早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえることが大切です。早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めて、日中は元気いっぱい活動することができます。すると夜はぐっすり眠れます。生活リズムをととのえて2学期も元気にすごしましょう。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
19日(火)	ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ふたにく	チーズ	ピーマン	りんご しょうが	さとう	しょうゆ みりん	610 kcal	752 kcal			
19日(火)	切り干し大根とひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ごんにゃく	さとう	あぶら しょうゆ みりん さけ	17.8 g	20 g			
19日(火)	じゃがいもだんご汁	とうもろこし	なると	にんじん	しいたけ じゃがいも	ごぼう ねぎ	しょうゆ しお	1.9 g	2.5 g			
20日(水)	【ラタトゥイユ】 ラタトゥイユはフランスの家庭料理のひとつ。トマト、なす、ズッキーニなど太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜をたっぷりと使って作ります。夏野菜には、体の熱を冷ます効果があり、暑さを乗り切るためにぴったりです。ジュリエンは、フランス語で細い千切りという意味があります。	テーブルロールパン 牛乳	牛乳			パン						
20日(水)	スパニッシュオムレツ	たまご とりにく	チーズ 牛乳	ピーマン	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	ワイン しお	575 kcal	693 kcal		
20日(水)	夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン		トマト ピーマン	なす スズッキーニ たまねぎ	にんにく	さとう	オリーブオイル	22.5 g	26.4 g		
20日(水)	ジュリエンスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ	はくさい		コンソメ しお	22.2 g	25.7 g		
20日(水)	ジュリエンスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ	はくさい		コンソメ しお	3.1 g	3.9 g		
21日(木)	【スタミナアップメニュー】 夏の疲れを回復させるには「ビタミンB1」が役立ちます。ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、豚肉に多く含まれています。たまねぎ、にんにくに多く含まれる「アリシン」と一緒にすると効果的です。豚キムチ丼はスタミナアップにぴったりのメニューです。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
21日(木)	豚キムチ丼の具 ~ごはんにかけて豚キムチ丼~	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	たまねぎ たけのこ	だいこん りんご	にんにく しょうが	さとう みずあめ	あぶら	さけ	602 kcal	739 kcal
21日(木)	ミネソープ	ほたて	わかめ かつお	のり	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ	しょうゆ	22.1 g	26.1 g	
21日(木)	メロン					メロン			20.9 g	23.6 g		
21日(木)	メロン					メロン			1.9 g	2.1 g		
22日(金)	【カレー曜日】 海上自衛隊では、毎週金曜日にカレーを食べる習慣があります。船に乗り、数カ月も海の上で仕事していても「カレーだから今日は金曜日!」という曜日感覚を保つためです。給食では、なるべく多くの学校のみなさんが食べられる日、疲れがたまってきたとき、がんばる力を出してほしい日などをカレー曜日としています。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ						
22日(金)	えびフライ	えび				パンこ	ごむぎ	あぶら	しお	665 kcal	826 kcal	
22日(金)	福神漬けのカリポリサラダ			にんじん しそ	キャバツ だいこん	なす	なたまめ れんこん	さとう	しょうゆ	18.9 g	22.1 g	
22日(金)	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	あぶら	18.1 g	20.6 g	
22日(金)	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	あぶら	3.3 g	3.9 g	

1日のスタートは朝ごはんから!

朝起きたときは、体は燃料切れの状態。そのまま学校に行っても、勉強も運動も十分に力を発揮することができません。朝ごはんを食べてパワーチャージすることで、体のスイッチがオンになり、お休みモードから活動モードへの切り替えができます。

朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ**
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ**
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ**
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

★めざそう! バランス朝ごはん

「主食+主菜+副菜+汁物」がそろったメニューが理想的です。特に主食(ごはん、パン、めんなど)は、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」をとるために欠かせません。主食にプラスしておかずを組み合わせたメニューがおすすめです。朝は1品だけ、という人は少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



忙しい朝には、「具だくさん汁物」がおすすめ♪
夏場は、水分と塩分の補給にもなりますね。

朝ごはんを食べると



Let's study English!

朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝ごはんにおすすめ!

♪ 給食メニュー クッキング♪ ~8月29日の給食より~

たまごのふわふわチーズスープ(4人分)

- | | | |
|----------------|------|---|
| 【材料】 | | 【作り方】 |
| ベーコン | 1枚 | ①ベーコンは1cm、野菜は食べやすい大きさに切る。 |
| たまねぎ | 1/2個 | ②ポウルにたまごを割りほぐし、粉チーズ、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。 |
| にんじん | 3cm | ③鍋でベーコンを炒め、たまねぎも加えて軽く炒める。 |
| はくさい | 1枚 | ④水とコンソメを入れ、そのほかの野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。 |
| パセリ(またはドライパセリ) | 少々 | ⑤スープを煮立たせたところに、②を回し入れ、ふんわりと固まったら、やさしくかき混ぜる。 |
| コンソメ固形 | 1個 | |
| 水 | 適量 | |
| たまご | 2個 | |
| 粉チーズ | 大さじ2 | |
| パン粉 | 大さじ2 | |



★ふわふわに作るポイントは、沸騰したところにたまごを入れること。固まってきたら火を止めます。
★野菜はお好みで何でもOKです。たんぱく質もとることができ、忙しい朝におすすめです。

8月 学校給食予定献立表



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) 赤字 は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類 650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質14~22g (20~30%) 塩分2g未満	I類 830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質18~28g (20~30%) 塩分2.5g未満
25日(月)	【夏こそビタミンC】 夏は、暑さから身を守ろうと、ビタミンCの消費が激しくなります。また、汗とともに体の外に出ていく量も増えます。ビタミンCが不足すると、夏バテなど体調不良の原因になるのでしっかりととりましょう。じゃがいもは、熱に強いビタミンCが豊富なので、いろいろな料理で取り入れることができます。オレンジなどのかんきつ類もビタミンCの補給にぴったりです。	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き バタジャガ キャベツと厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 さけ ふたにく あつあけ みそ		にんじん たんぱく質 にんにく にんにく にんにく	ビタミンC たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 ビタミンC	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	脂質 さけ バター さけ さけ	620 kcal 27.5 g 19.1 g 1.7 g	762 kcal 32.6 g 21.7 g 2 g
26日(火)	【食のことわざ・瓜二つ】 顔かたちなどが、見分けがつかないくらい似ていることを「瓜二つ」と言います。瓜(胡瓜、南瓜、西瓜など)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることが由来です。瓜は今が旬。今日は胆沢のとれたてきゅうりを使います。	ごはん 牛乳 ユーリンチー 胆沢きゅうりのピリ辛あえ 豆乳の春雨たんたんスープ	牛乳 とりにく ふたにく どうちゅう		にんにく にんにく にんにく	ビタミンC たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	脂質 さけ さけ さけ	583 kcal 24.7 g 15.3 g 1.8 g	722 kcal 28.9 g 16.8 g 2 g
27日(水)	【わくわくお祭りメニュー】 夏といえばお祭り。屋台の定番「フランクフルト」「焼きそば」「ラムネ」で夏祭り気分を味わいましょう。楽しい屋台での食事、野菜や海藻を組み合わせて、栄養バランスがとれます。切れ目がはいたパンに焼きそばをはさむと「焼きそばパン」フランクフルトをはさむと「ホットドッグ」のできあがり。はさんでも、それぞれでもOK。自分のお好みの食べ方を楽しんでみてくださいね♪	背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト 野菜たっぷり焼きそば わかめたまごスープ ラムネゼリー	牛乳 ふたにく ふたにく どうちゅう わかめ		にんにく にんにく にんにく にんにく	炭水化物 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	脂質 さけ さけ さけ さけ	659 kcal 25.2 g 27 g 3.7 g	800 kcal 30.4 g 32.5 g 4.8 g	
28日(木)	【頭がよくなる!? さば】 さばは、青魚とよばれる、背中の青い魚です。漢字で魚へんに「青」と書きます。青魚には、頭の働きをよくし、記憶力を高める成分が含まれています。食べて勉強をがんばると、学習の効果が高まりそうですね。しょうがやにんにくをきかせ、夏でも食欲アップできる味付けです。	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のなめたけおほかあえ スタミナ豚汁	牛乳 さば かつおぶし ふたにく どうちゅう		しょうが しょうが しょうが しょうが	炭水化物 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	脂質 さけ さけ さけ	639 kcal 24.9 g 24.5 g 2.1 g	789 kcal 29.6 g 28.6 g 2.4 g	
29日(金)	【奥州っ子給食】 胆沢パークと、今が旬のなす、トマト、たまねぎ、じゃがいもが入ったドライカレーは、奥州の味がまるごと楽しめます♪合わせるターメリックライスはもちろん奥州市産ひとめぼれ。スープには奥州市江刺のふわふわたまごを使います。奥州市のイベント「きらめきマラソン」にちなんで「きらめく」フルーツポンチがデザートです。地域のおいしさをまるごと味わいましょう。	奥州っ子給食 ~奥州のめぐみをまるごと味わおう!~ ターメリックライス 牛乳 奥州まるごとドライカレー 奥州たまごのふわふわチーズスープ きらめき★フルーツポンチ	牛乳 ふたにく ふたにく チーズ かんてん		トマト にんにく にんにく にんにく	炭水化物 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	脂質 さけ さけ さけ さけ	627 kcal 21.5 g 18.9 g 1.6 g	776 kcal 25.2 g 21.3 g 1.8 g	

※食材の一部に国の「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。

8月の奥州っ子給食



●奥州っ子給食とは?

給食では普段から地元の食材を多く使っていますが「奥州っ子給食」は、いつも以上に奥州市の恵みに注目する日です。給食を通じて市の魅力を知り、郷土を大切にすることを育んでほしいと願っています。

●8月のテーマ食材「なす」

旬の奥州市産なすを使います。より食材の魅力が伝わる生産者インタビュー。ぜひご覧ください。



	19	20	21	22	25	26	27	28	29
	火	水	木	金	月	火	水	木	金
胆沢第一小	×	×	○	○	○	○	○	○	○
南都田小	×	×	×	×	○	○	○	○	○
若柳小	×	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	×	×	×	○	○	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○

線でつなごう! 夏の食べものの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが揃っています。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
 西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash