



# 7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) O印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	1材料-650kcal たんぱく質21-33g (13%-20%) 脂質14-22g (20-30%) 塩分2g未満	1材料-830kcal たんぱく質27-42g (13%-20%) 脂質18-28g (20-30%) 塩分2.5g未満	
1水	【リクエストメニュー】 思い出の給食についてアンケートをとりました。上位に入ったメニュー、大切な思い出とともに選んでくれたメニューが登場します！ マークがリクエストのメニューです。センターみんなで心を込めて給食をつくります。お楽しみに♪	ミルクパン 牛乳 白金豚ハンバーグマスタードソース 旬のかぼちゃとチーズのサラダ カレー風味スープ	牛乳 ふたにく チーズ とりにく		たまねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン パンこ さとう かたくりこ		しょう油 ワイン ケチャップ ソース マスタード ノンエッグマヨネーズ しょう油	647 kcal 24 g 25.4 g 2.6 g	786 kcal 28.1 g 29.9 g 3.1 g
2木	【ピーマン】 ピーマンが旬を迎えています。水沢の生産者さんが育てた、とれたてピーマンが届きます。「とんがりパワー」という名前の、手のひらサイズの大きな品種です。紫外線に負けないためのビタミンCが豊富で、今の季節にぴったりな夏野菜です。	ごはん 牛乳 米粉の春巻き 奥州ピーマンのチンジャオロースー 磯スープ 白桃ゼリー	牛乳 ふたにく ふたにく はたて		たまねぎ キャベツ しょうが しんじょう たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが だいこん はくさい	こめ はるさめ さとう こむぎこ こめこ あぶら さとう かたくりこ あぶら	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	634 kcal 24.7 g 17.5 g 1.9 g	796 kcal 31.1 g 20.8 g 2.4 g	
3金	【夏バテ予防に】 暑さに負けないために「ビタミンB1」のパワーをもらいましょう。糖質をエネルギーに変える栄養素で、筋肉に多く含まれます。にんにく、筍ねぎ、にらなどの香味野菜の「アリシン」と一緒に効果が増すので、「豚キムチ」はおすすめの組み合わせです。	ごはん 牛乳 さばのしょうがしょうゆ焼き 豚キムチ炒め なめことわかめのみそ汁	牛乳 さば ふたにく わかめ		しょうが たまねぎ 筍ねぎ だいこん にんにく なめこ はくさい	こめ さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん めんつゆ しょうゆ しょう油 しょう油	601 kcal 25.4 g 21.9 g 1.9 g	744 kcal 29.8 g 25.2 g 2.4 g	
6月	【思い出のリクエスト給食 第1弾】 高学年や中学生から熱いリクエストがあった「前沢牛ステーキ」。ステーキが給食に出ることに驚いたことや、自分の中の最高の給食だった、とのコメントがありました。センター特製の和風ソースがおいしさを引き立てます。奥州のたまごで作るコーン入りスープもファンが多かったです。奥州市自慢の食材を、もう一度味わいましょう。	!!思い出のリクエスト給食 第1弾!! ~もう一度味わいたい!奥州市の自慢~								
7火	【七夕給食】 7月7日は七夕です。季節の節目になる「五節句」のひとつです。中国には、離れ離れのおりひめとひこぼしが、年に一度だけ天の川を渡って会うことができる、という伝説があります。天の川をイメージしたスープ、夜中に光る量が入ったサラダで、七夕の給食を楽しみましょう。今日はきれいに星が見えるといいですね。	★七夕給食★								
8水	【ラタトゥイユ】 フランスの家庭料理です。トマト、なす、ズッキーニ、ピーマンなど、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜をたっぷり使います。夏野菜には体の熱を冷ます働きがあります。旬の食べ物には、その季節に合った効果があるんですね。	黒糖パン 牛乳 三陸サーモンの香草パン粉焼き ラタトゥイユ ABCスープ	牛乳 さけ ベーコン ウィンナー		たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン パンこ さとう マカロニ	しょう油 マスタード しょう油 ケチャップ コンソメ しょう油 コンソメ しょう油	664 kcal 26 g 25.5 g 2.5 g	819 kcal 31.3 g 30.3 g 3.7 g	
9木	【思い出のリクエスト給食 第2弾】 アンケートで、2位に大きく差をつけて1位に輝いたのは「わかめごはん」「とりのからあげ」「なっとうあえ」です。この組み合わせを「神献立」と噂人もいる、まさに胆沢のナンバーワンメニュー。特別な日にだけ出る「ケーキ」はデザート部門の1位でした。これまで胆沢の給食を食べてくれたみなさんに「ありがとう」の気持ちをこめてお届けします。	!!思い出のリクエスト給食 第2弾!! ~胆沢給食センターナンバーワン人気メニュー♪~								
10金	【思い出のリクエスト給食 最終回】 「カレーとヨーグルトあえの組み合わせが大好きです。」という通り、給食の残食がグッと少なくなるゴールデンコンビです。32年間子どもたちに給食を届けてきた給食センターが、今日で幕を閉じます。空っぽの食卓とみなさんの笑顔が見られますように!	!!思い出のリクエスト給食 最終回!! ~胆沢給食センター最後の日 空っぽの食卓を届けよう!~								

\*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。

## さようなら胆沢学校給食センター ~思い出のリクエスト給食~

胆沢学校給食センターから給食をお届けするのは今月で最後になります。そこで、これまで食べてきた給食を振り返り、好きな給食、もう一度食べてみたい給食のリクエストを募りました。アンケート上位のものや、大切な思い出とともに選んでくれたメニューを取り入れます。最後まで、子どもたちの楽しみとなり、思い出に残るような給食をお届けしたいと思います。

校舎	1水	2木	3金	6月	7火	8水	9木	10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	○	○	○	○	○	○	○	○

主食(ごはん・パンなど)	
1位	わかめごはん
2位	黒糖パン
3位	ゆかりごはん

主菜(肉・魚・たまごなどのおかず)	
1位	とりのからあげ
2位	ハンバーグ
3位	ぶたにくのしょうががやき

副菜(野菜や海藻のおかず)	
1位	なっとうあえ
2位	肉じゃが
3位	かりぼりあえ

しる物	
1位	カレー
2位	ビーフシチュー
3位	ABCスープ

デザート	
1位	ケーキ
2位	クレープ
3位	ゼリー

約半数の支持を集めたわかめごはん  
「わかめごはんが大好きで、給食に出るとわかるとずっと楽しみにしていました。」  
2位は「ほどよい甘さがおいしいです。」という黒糖パンです。  
4位はナン、揚げパン、ラーメンと続きます。

とりのからあげは、約半数の人が選んだダントツの1位です!  
「からあげがでたとき、クラスが盛り上がったのが思い出です。」  
いろいろな種類がリクエストにあった主菜ですが、高学年や中学生で多かったのが前沢牛ステーキ。  
「前沢牛は、奥州市の特産品だし、肉が柔らかくてとってもおいしいからです!」

1位は圧倒的な人気のなっとうあえ。  
「初めて食べたときにすごくおいしかったです。」  
「食べた瞬間に、これ、めっちゃおいしい、と思ったのが思い出です。」  
と、とりこになった人が続出です。

1位のカレーは、安定の人気。特に低学年から多くのリクエストがありました。  
「給食のカレーがとてもおいしくて毎回ワクワクしていました。」  
3位のABCスープは、味以外にも楽しみ方いろいろ。  
「自分の名前の文字を見つけるのが楽しかったです。」

1位と2位は接戦でした。どのデザートも楽しかったようです。  
「学校で出るケーキは特別感があって、味も甘すぎず食べやすくて大好きです。」  
「イベントによって出るデザートが楽しみです。」  
「バナナが出てうれしかった!」「おかわりじゃんけんをしたのが思い出です。」