

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) 太字 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		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日計 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	1日計 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%
7月5日(水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
3月	【七夕給食】 7月7日は、七夕です。天の川の星たちにちなみ、給食でも星型の食材を取り入れました。すまし汁には星型の人参が、サラダには断面が星の形に見えるオクラが入っています。	あじの塩焼き	あじ					しお	576 kcal 18.3 % 23.1 % 2.3 g	717 kcal 17.6 % 20.7 % 2.7 g
	奥州ピーマン入り金平	とりにく		ピーマン にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	しょうゆ		
	わかめと野菜のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん					
4火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				さんめまい			
	鶏肉のピリ辛焼き	とりにく					しょうゆ ケチャップ トウパンジャン	571 kcal 18.8 % 14.2 % 1.8 g	716 kcal 17.6 % 16.1 % 2.2 g	
	ごま和え			ごまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ しお		
	じゃがいものみそ汁	みそ			たまねぎ えのきだけ しめじ	じゃがいも				
5水	☆七夕給食☆ ~みなさんの願いが叶いますように~	五色の花ごはん			のざわな しそ にんじん	あかかぶ しばづけ	こめ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						635 kcal 11.3 % 21.2 % 2.1 g	798 kcal 10.9 % 19.1 % 2.8 g
	星のコロッケ	ぶたにく とりにく				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら しお		
	流れ星サラダ				オクラ パプリカ にんじん		はるさめ さとう	あぶら しお す しょうゆ		
	すまし汁	とりにく			にんじん みつば	しいたけ ごぼう	ふ	しょうゆ しお		
	流れ星ゼリー						ゼリー			
7月6日(木)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			
6木	【ポークビーンズ】 その名の通り、「豚肉(pork・ポーク)」と「豆(bean・ビーン)」がたっぷり入った洋風の煮物です。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB類が豊富に含まれています。大豆は、筋肉を作るたんぱく質が豊富です。	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ にんにく		あぶら	634 kcal 15.5 % 26.1 % 3.0 g	759 kcal 15.0 % 24.9 % 3.6 g
	奥州野菜のサラダ	たまご			キャベツ きゅうり	もやし	さとう	あぶら す しお こしょう		
	コンソメスープ				にんじん	かぶ コーン	マカロニ	しょうゆ しお こしょう		
7金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	ちくわの磯部揚げ	すりみ	あおさ				でんぷん こむぎこ さとう	あぶら しお	643 kcal 15.6 % 23.4 % 2.5 g	815 kcal 15.0 % 21.0 % 3.2 g
	わかめの炒め煮	さつまあげ	わかめ	にんじん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			ごまつな にんじん		じゃがいも			
10月	★カレーピラフ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン	こめ	あぶら	しお カレー しょうゆ しろワイン		
	ミートオムレツ	たまご とりにく		パプリカ	しいたけ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう ケチャップ	615 kcal 15.1 % 30.7 % 2.8 g	711 kcal 14.8 % 29.7 % 3.2 g
	マカロニサラダ			パプリカ	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	しお こしょう		
	レタススープ	チキンハム		にんじん	レタス たまねぎ		しょうゆ しお こしょう スープストック			

へ給食実施予定	3	4	5	6	7	10
	胆沢第一小	○	○	○	○	×
	南都田小	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	×
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	×
	衣川小	○	○	○	×	○
	衣里小	○	○	○	○	×
	胆沢中	○	○	○	○	×
衣川中	○	○	○	○	○	

今月の給食に使われる

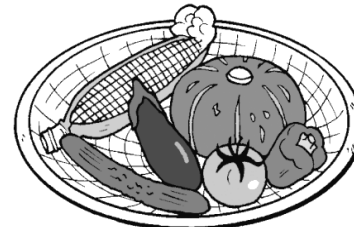
胆沢産の野菜紹介

- ★しいたけ
- ★ピーマン
- ★たまねぎ
- ★キャベツ
- ★さやいんげん
- ★きゅうり

野菜キューピットさん、あぐりキッズさん、産直あじさいさんから納品していただきます！

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



7月 学校給食予定献立表

給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。	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。						主な調味料	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		I7741-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I7742-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
										塩分2g未満	塩分2.5g未満	
7月12日(水) 【かみかみ給食】 毎月恒例のかみかみ給食、今回は「たこ」の入ったメンチカツや、噛みごたえのある「こんにゃく」「れんこん」が入った炒め煮が登場します。ひと口30回を意識し、よく噛むようにしましょう。	11火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい					
		ますの黄金焼き	ます			クリームコーン	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	636 kcal 19.5 % 23.1 % 2.0 g	790 kcal 18.9 % 20.8 % 2.3 g	
		五目豆	だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	さとう		しょうゆ			
		白菜のみそ汁	みそ		にんじん	はくさい えのきだけ	ふ					
	12水	◎かみかみ給食◎ ~よく噛んで食べると、食材の味がよくわかりますよ♪~										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		かみかみたこメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお	569 kcal 17.6 % 22.6 % 1.9 g	705 kcal 16.8 % 20.4 % 2.1 g	
		こんにゃくの炒め煮	あぶらあげ		にんじん ピーマン	こんにゃく れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ			
	13木	横割り丸パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		ハンバーグ トマトソースがけ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ しお ソース あかワイン	617 kcal 15.6 % 30.6 % 3.3 g	750 kcal 15.2 % 29.6 % 3.9 g	
		にんじんとツナのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう	オリーブオイル	しょうゆ しお こしょう マスタード			
	7月13日(水) 【横割り丸パン】 主菜のハンバーグをはさんで食べれるように、横に切り込みが入っています◎	14金	中華スープ	ぶたにく	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ		しょうゆ しお 中華スープストック			
ごはん 牛乳				ぎゅうにゅう			こめ					
鶏肉の梅みそ焼き			とりにく みそ			うめ しょうが	さとう	ごま		617 kcal 14.8 % 24.9 % 1.8 g	774 kcal 14.2 % 22.8 % 2.1 g	
おかか和え			かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ				
7月18日(火) 【夏野菜】 水分が豊富で、色が濃いのが夏野菜の特徴です。カレーにたっぷり旬の野菜を入れました！	18火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい					
		夏野菜カレー	とりにく		にんじん トマト がぼちゃ なす	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら	カレールー	710 kcal 11.7 % 21.9 % 1.9 g	869 kcal 11.3 % 19.4 % 2.3 g		
		ゆかり和え			にんじん	だいこん きゅうり		ゆかり しょうゆ				
	カクテルフルーツ	こくきん 国産レモンゼリー入り			パインシロップづけ みかんシロップづけ ももシロップづけ	ゼリー レモンゼリー						
	19水	★わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	しお				
		厚焼き玉子	たまご							609 kcal 14.7 % 23.5 % 2.5 g	735 kcal 14.1 % 21.8 % 3.2 g	
春雨と野菜のみそ炒め		みそ		なす にんじん ピーマン	もやし にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	トウバンジャン テンメンジャン				
		とろとろすまし汁	もすく	にんじん	はくさい なめこ		しょうゆ しお					

へ給食実施予定		11	12	13	14	18	19
	胆沢第一小	×	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	6年なし	○	○
	若柳小	×	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	×
衣川中	○	○	○	○	○	○	



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりたりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。暑いときこそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



◎6月分使用予定食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	青森県、金ヶ崎町		
もち米	奥州市	豚肉	奥州市・岩手県	にんじん	茨城県		
麦	日本	鶏肉	岩手県	えのきだけ	岩手県、宮城県		
中華麺	日本	ベーコン	岩手県	たまねぎ	奥州市、兵庫県、和歌山県		
パン用小麦粉	岩手県	チキンハム	アメリカ、カナダ他	しめじ	新潟県、長野県		
マカロニ(小麦粉)	アメリカ・カナダ	豆腐	奥州市	ごぼう	青森県、群馬県		
冷凍さといも	大分県	大豆	岩手県	ねぎ	千葉県、茨城県、奥州市		
カレールー	日本	おから	奥州市	きゅうり	奥州市		
パン粉	アメリカ	冷凍ミックスビーンズ	国産	こんにゃく	群馬県		
ふ	国内	納豆	奥州市	ほうれんそう	岩手県		
じゃがいも	長崎県、北海道	みそ	奥州市	なめこ	宮城県		
ごま	中南米	生揚げ、油揚げ	奥州市	キャベツ	奥州市、北上市		
米油	日本	卵	奥州市・日本	もやし	岩手県		
ごま油	南アフリカ	まぐろ	国産	ピーマン	奥州市		
オリーブオイル	トルコ	サバ	ノルウェー	にら	茨城県		
		さんま	台湾	しめじ	長野県		
でん粉	北海道	ブリ	韓国、鳥取県、北海道	小松菜	一関市		
				白菜	長野県		
お茶プリン	国内	ツナ	国内他	切り干し大根	九州		
歯のゼリー	国内	いわし	国産	干しいたけ	日本		
		かつお節	日本	しいたけ	奥州市		
		チーズ	アメリカ	冷凍ホールコーン	北海道		
		なると(すり身)	アメリカ、北海道	冷凍ブロッコリー	エクアドル		
		ちくわ	アメリカ、中国他	冷凍トマト	岩手県		
		ふのり	兵庫県	かぼちゃ	北海道		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ	れんこん水煮	徳島県、茨城県		
		かまぼこ	アメリカ、	山菜ミックス	岩手県		
		ひじき	鹿児島県	たけのこ水煮	徳島県		
		わかめ、昆布	三陸	冷凍さやいんげん	北海道		
		煮干し	日本	冷凍パブリカ	宮城県		
		かつお厚削り	静岡県、鹿児島県	メロン	千葉県		

◎7月分使用予定食品(予定産地)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	青森県、金ヶ崎町	冷凍オクラ	インドネシア
もち米	奥州市	豚肉	奥州市、岩手県	にんじん	茨城県	冷凍ホールコーン	北海道
麦	日本	鶏肉	岩手県	えのきだけ	岩手県、宮城県	冷凍クリームコーン	北海道
パン用小麦粉	岩手県	チキンハム	アメリカ、カナダ他	たまねぎ	奥州市	冷凍トマト	岩手県
でん粉	北海道	豆腐	奥州市	しめじ	新潟県、長野県	冷凍パブリカ	宮城県
マカロニ(小麦粉)	アメリカ、カナダ	大豆	北海道	ごぼう	青森県、群馬県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
カレールー	日本	みそ	奥州市	ねぎ	千葉県、茨城県、奥州市	ミックスフルーツ	タイ
パン粉	アメリカ	生揚げ、油揚げ	奥州市	きゅうり	奥州市		
ふ	国内	卵	奥州市、日本	こんにゃく	群馬県		
じゃがいも	長崎県、北海道	あじ	ニュージーランド・チリ	しいたけ	奥州市		
ごま	中南米	ます	北海道・ロシア	なめこ	宮城県		
米油	日本	ツナ	国内他	キャベツ	奥州市		
ごま油	南アフリカ	かつお節	日本	もやし	岩手県		
オリーブオイル	トルコ	ちくわ磯部天ぷら	アメリカ、日本他	ピーマン	奥州市		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ	にら	茨城県		
カットゼリー	日本	ミートオムレツ	秋田県	しめじ	長野県		
レモンゼリー	日本	たこメンチ	北海道、愛知、ベトナム	小松菜	一関市		
		もずく	沖縄	白菜	長野県		
		わかめ	三陸	チンゲン菜	岩手県		
		煮干し	日本	かぶ	岩手県		
		かつお厚削り	静岡県、鹿児島県	干しいたけ	日本		
				かぼちゃ	日本		
				れんこん水煮	徳島県、茨城県		
				たけのこ水煮	徳島県		
				さやいんげん	北海道		
				なす	岩手県		
				レタス	岩手県		
				パブリカ	宮城県		

