

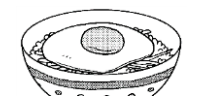
# 8月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) <b>太字</b> は奥州市産の食材です。						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	177kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	177kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
8月17日(木)	◎大谷翔平選手応援給食 ~しっかり食べて、大谷選手のように暑さに負けない体をつくりましょう~	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
17木	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			にんにく		ママレードジャム	しょうゆ		622 kcal	771 kcal	
	ごぼうサラダ			にんじん	きゅうり	ごぼう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	16.4 %	15.8 %	
	豆入りミネストローネ	ガルバンゾー マローファットビーンズ レッドキドニー		にんじん トマト パジル		たまねぎ スッキーニ			スープストック ケチャップ しょうゆ こしょう しろうワイン	22.7 %	20.4 %	2.0 g
18金	わかめごはん	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう				こめ					
	干草焼き	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しょう	614 kcal	743 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが こんにゃく		じゃがいも	あぶら	しょうゆ	14.4 %	21.4 %	3.0 g
21月	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ					
	さばの塩焼き	さば								625 kcal	781 kcal	
	磯辺和え		のり	こまつな にんじん	もやし えのきだけ		さとう		しょうゆ しょう	17.4 %	17.1 %	2.5 g
22火	◎奥州っ子給食 ~夏が旬!奥州市産のナスを使いました!~	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ					
	肉シューマイ (2個)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく		パンこ でんぷん さとう		しょうゆ しょう	596 kcal	775 kcal	
	豚肉と江刺産なすの中華炒め	ぶたにく みそ		なす ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		さとう	ごまあぶら	しょうゆ	12.9 %	12.4 %	2.5 g
23水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ					
	のり塩ポテトコロッケ		あおのり				じゃがいも パンこ さとう	あぶら	しょう	594 kcal	742 kcal	
	すき昆布炒め	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく にんにく			あぶら	しょうゆ	12.9 %	12.2 %	2.1 g
24木	コッパパン	牛乳	ぎゅうにゅう				パン					
	鶏肉のケチャップソースがけ	とりにく					さとう		ケチャップ しょうゆ あかワイン こしょう	658 kcal	806 kcal	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ にんじん		たまねぎ きゅうり			ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう	15.7 %	15.4 %	3.3 g
25金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ					
	春巻き	とりにく			キャベツ たまねぎ たけのこ		ごむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょう	669 kcal	849 kcal	
	豆もやしと胆沢野菜のナムル		にんじん ピーマン		まめもやし きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しょうゆ こしょう	14.6 %	14.0 %	2.3 g

給食実施予定	17	18	21	22	23	24	25
	胆沢第一小	×	×	○	○	○	○
	南都田小	×	×	○	○	○	5年なし ○
	若柳小	×	×	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	×	×	×	○	○	○
	衣川小	×	×	○	○	○	○
	衣里小	×	×	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○
	衣川中	×	×	×	○	○	○

北東北の8月もまだまだ暑い・・・  
 残暑に負けないぞ!!  
 この時期にとりたい食べ物☺


### もやし卵どんぶり



かんたん!  
朝ごはんレシピ


もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上のにせてでき上がり。


### のりじゃこトースト




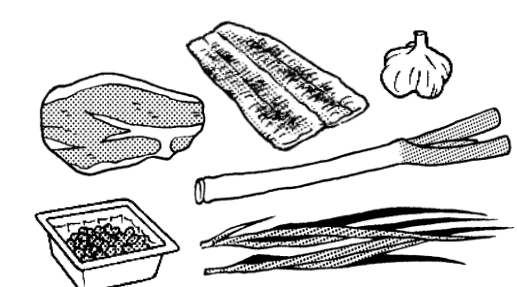
じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上ののせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

## 早寝・早起き 朝ごはんを 習慣にしましょう!

早寝!  


早起き!  


朝ごはん!  




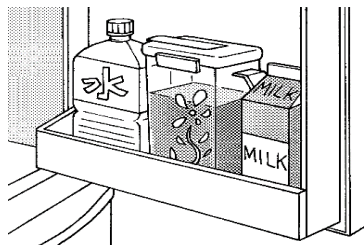
# 8月 学校給食予定献立表



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	主な食品名(6つの基礎食品群) <b>太字</b> は奥州市産の食材です。						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 I群† -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 I群† -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			
<p>※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。</p>											
<p>8月28日(月)</p> <p>【かみかみ給食】</p> <p>今月は噛みごたえのある「さんまのかば焼き」と、野菜がたっぷり入ったじゅうねけんちん汁にしました。よく噛むと、食べ過ぎを防ぐことができますよ★ </p>	28月	◎かみかみ給食◎ ~よく噛んで食べると、満腹感が得られます！~									
		ごはん <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう				こめ			
		さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ	666 kcal 13.3 % 32.1 % 1.9 g	855 kcal 12.7 % 31.4 % 2.3 g
		りんごドレサラダ			こまつな あかパプリカ	キャベツ コーン	りんごジュース	あぶら	すしお こしょう		
		じゅうねけんちん汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ししいたけ	ごぼう ねぎ		じゅうね		
冷凍みかん (衣川中2年生のみ)					みかん						
29火	金芽米ごはん <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう				きんめまい				
	鶏肉のスタミナ焼き	とりにく みそ			しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら		603 kcal 17.9 % 22.8 % 2.3 g	751 kcal 17.2 % 20.4 % 2.6 g	
	きんぴらごぼう	さつまあげ だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
	夕顔のすまし汁	とりだんご		にんじん	ゆうがわ なめこ	でんぷん		しょうゆ しお			
8月31日(木)	30水	丸パン <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう			パン				
		豆腐と野菜のナゲット (2個)	とうふ とうにゅう イトヨリタイ		えだまめ にんじん	たまねぎ コーン	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しお	607 kcal 11.9 % 35.4 % 2.3 g	707 kcal 26.1 % 32.7 % 2.8 g
		大根サラダ	だいこん えだまめ		にんじん えだまめ	だいこん きゅうり					
洋風スープ	チキンハム		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン			スープストック しお こしょう				
31木	ごはん <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう				こめ				
	チキンカレー	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	しょうが	じゃがいも	あぶら	カレーウ	680 kcal 12.1 % 25.1 % 2.1 g	834 kcal 11.6 % 22.6 % 2.7 g
	こんにゃくサラダ	わかめ くきわかめ あかつのまた		にんじん	キャベツ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	すしお しょうゆ こしょう			
冷凍みかん					みかん						

給食実施予定		28	29	30	31
	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	○	2年なし	2年なし	2年なし

## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

◎7月分使用食品(産地)

※使用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、岩手県	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	青森県	冷凍ホールコーン	北海道
麦	日本	鶏肉	岩手県	えのきだけ	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	冷凍パプリカ	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	宮城県	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	こんにやく	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、茨城県		
		もずく	沖縄	白菜	北海道、長野県		
		わかめ	三陸	チンゲン菜	奥州市		
		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	茨城県		
				なす	奥州市		
				レタス	岩手県		
				パプリカ	宮城県		
				みつ葉	宮城県		

◎8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、岩手県	冷凍ホールコーン	北海道
パン用小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市、岩手県	にんじん	青森県	冷凍クリームコーン	北海道
でん粉	北海道	鶏肉	岩手県	えのきだけ	宮城県	冷凍枝豆	徳島県
コーンスターチ	アメリカ	チキンハム	アメリカ、カナダ他	しめじ	新潟県、長野県	冷凍パプリカ	宮城県
カレールー	日本	ウインナー	日本	なめこ	宮城県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
はるさめ	中国	ベーコン	千葉県、群馬県	ごぼう	青森県、群馬県	冷凍かぼちゃ	北海道
ふ	国内	豆腐	奥州市	ねぎ	奥州市	冷凍みかん	和歌山県
じゃがいも	長崎県、北海道	大豆	北海道	きゅうり	奥州市		
ごま	中南米	みそ	奥州市	ゆうがお	奥州市		
じゅうね	岩手県	生揚げ、油揚げ	奥州市	たまねぎ	奥州市		
米油	日本	ミックスビーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ	キャベツ	奥州市		
ごま油	南アフリカ	卵	奥州市、日本	もやし	岩手県		
マーマレードジャム	日本	あじ	ニュージーランド・チリ	ピーマン	奥州市		
		さば	ノルウェー	しめじ	長野県		
		さんま	日本	小松菜	一関市、茨城県		
		かつお節	日本	白菜	北海道、長野県		
		肉シュウマイ	日本	チンゲン菜	岩手県		
		さつまあげ(すり身)	アメリカ、タイ	にら	茨城県		
		のり塩ポテトコロケ	北海道	トマト	岩手県		
		春巻き	日本	なす	奥州市		
		豆腐と野菜のナゲット	日本、ベトナム	ズッキーニ	岩手県		
		すき昆布	三陸	パプリカ	宮城県		
		わかめ	三陸	たけのこ水煮	徳島県		
		のり	日本	干しいたけ	日本		
		煮干し	日本	こんにやく	群馬県		
		かつお厚削り	静岡県、鹿児島県				



