

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) 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		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		174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
8月21日(水) 【豆入りミネストローネ】 ミネストローネとは、イタリア語で「具たくさん」の意味があります。その名の通り、たくさんの野菜が入ったスープです。	20火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			みんめまい			781 kcal 14.3% 25.7% 2.4g
	豆腐ハンバーグおろしたれ	とうふ ふたにく とりにく		こねぎ	だいこん たまねぎ	でんぷん	しょうゆ しお			
	夕顔の炒り煮	ツナ		にんじん	ゆうがわ	あぶらふ さとう	あぶら	しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁	みそ なまあげ		かぼちゃ	たまねぎ しめじ ねぎ					
21水	食パン りんごジャム 牛乳			牛乳			パン ジャム			622 kcal 14.7% 29.4% 2.8g
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	あぶら	しお		
	フレンチサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ 橙パプリカ 黄パプリカ	キャベツ	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	豆入りミネストローネ	だいず チキン ハム		にんじん いんげん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ スズキーニ			スープストック ケチャップ しお こしょう		
8月23日(金) 【とり肉の梅シソ焼き】 暑い時には、梅を料理に使うのがおすすめです。食欲アップと、疲労回復効果があります！さわやかな風味のシソも加えて、とり肉を焼き上げました。	22木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			603 kcal 23.3% 25.5% 1.7g
	マグロカツ	マグロ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお		
	磯辺和え	のり		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきだけ		さとう	しょうゆ しお		
	道産子汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら バター	しょうゆ		
23金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			659 kcal 16.6% 28.4% 1.8g
とり肉の梅シソ焼き	とりにく みそ			しょうが 大葉	さとう		うめびしお			
こんにゃくの炒め煮	さつまあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ			
沢煮椀	ふたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ			しょうゆ しお			
	沖縄パインクレープ						クレープ			

給食実施予定		20	21	22	23
	胆沢第一小	×	○	○	○
	南都田小	×	×	×	×
	若柳小	×	○	○	○
	衣川小	×	○	○	○
	衣里小	×	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○
	衣川中	○	○	○	○

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。						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		17歳+ -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	17歳+ -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
8月27日(火) 【胆沢産のじゃがいも】 胆沢にある「農業法人いさわ南部」ではたたくさんのじゃがいもが生産されています。これらのじゃがいもは、収穫されたのちにポテトチップスへと加工されているそうです!! 新鮮な胆沢産のじゃがいもを、野菜もたっぷり入れた「ポテトサラダ」にしました◎	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
	さばの甘みそがけ	さば みそ			しょうが		さとう かたくりこ	しょうゆ			
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな にんじん	もやし		さとう ごま	しょうゆ	654 kcal 15.3% 30.7% 1.9g	812 kcal 14.8% 28.6% 2.3g	
	具だくさんのじゃがもち汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがもち	しょうゆ しお			
沖縄パインクレープ (南都田小学校のみ)						クレープ					
◎胆沢産のじゃがいもを味わおう!! ~「農業組合法人いさわ南部」の圃場で収穫されたじゃがいもです~											
27日(火)	金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい				
	とり肉のから揚げ	とりにく			しょうが		かたくりこ	あぶら	しょうゆ	630 kcal 16.3% 27.7% 1.7g	783 kcal 15.7% 25.9% 2.4g
	ポテトサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	す しお こしょう		
	チンゲン菜と麩のみそ汁	みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきだけ		ふ				
◎奥州っ子給食の日 ~奥州市産食材を沢山使っています。今月のテーマ食材は【ナス】です~											
28日(水)	ごはん リンゴジュース						こめ りんごジュース				
	マスの塩焼き	マス							しお	585 kcal 15.9% 21.7% 2.0g	737 kcal 16.7% 21.2% 2.5g
	奥州ナスのみそ炒め	ふたにく なまあげ みそ		ピーマン 赤ピーマン	なす たまねぎ しょうが にんにく		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ		
なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ							
◎かみかみ給食 ~よく噛んで食べると、あごが丈夫になりますよ!~											
29日(木)	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳				パン				
	ポークビーンズ	ふたにく だいず		トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく		さとう	あぶら	ケチャップ スープストック	637 kcal 15.9% 30.5% 2.9g	763 kcal 15.6% 29.1% 3.4g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	たまごのふわふわスープ	たまご ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		パンこ		スープストック しお こしょう		
30日(金)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
	こんにゃくサラダ		わかめ あかつのまた しろみる	にんじん	キャベツ サラダこんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう	642 kcal 13.5% 26.4% 2.3g	792 kcal 13.0% 24.2% 3.0g
	夏野菜カレー	ふたにく		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす しょうが		じゃがいも	あぶら	カレールウ		
冷凍みかん					みかん						

↑給食実施予定↓		26	27	28	29	30
	胆沢第一小	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○
	衣川中	○	○	○	○	○

お知らせ

7月に引き続き、8月も「胆江地区の給食センターおすすめレシピ」を給食に盛り込みました! 7月は【とりチリ】、【栄養満点キッシュ】、【切り干し大根のピリ辛炒め】が登場しましたが、今月は29日の【たまごのふわふわスープ】です。お楽しみに★胆江地区栄養士会のブログ・もぐもぐキッチンにレシピと写真を載せています。ぜひご覧ください。

8月は今年度2回目の奥州っ子給食を実施します!

奥州っ子給食は、普段以上に奥州市産の食材を取り入れる日です。8月28日の給食では、奥州市産のお米・りんごジュース・なす・豆腐・生揚げ・みそを使っています。給食を通じて、奥州市の魅力的でおいしい食材を知ってほしいと思います。「奥州市6次産業化・地産地消推進協議会」より補助金をいただき提供しています。

なすの生産者・及川孝夫さんのインタビュー動画です!!





↑↑ぜひご覧ください↑↑

※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、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分に国の『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。

◎7月分使用食品(産地)

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	遠野市	レモン果汁	国産
パン用小麦粉	岩手県	生クリーム	国産	にんじん	茨城県	切り干し大根	九州
米粉	奥州市	豚肉	奥州市・岩手県	ごぼう	群馬県	チンゲンサイ	奥州市
雑穀	岩手県	鶏肉	岩手県	しいたけ	奥州市	レンコン	茨城県
中華麺	日本	ベーコン	千葉県、群馬県	干しいたけ	九州	ブルーベリー	奥州市
パン粉	アメリカ			ねぎ	奥州市	冷凍かぼちゃ	青森県
じゃがいも	奥州市	卵	奥州市、金ヶ崎町	きゅうり	奥州市	冷凍むぎ枝豆	ハンガリー
カレールウ	日本	豆腐、焼き豆腐	奥州市	キャベツ	奥州市	冷凍グリーンピース	ハンガリー
コーンフレーク	国内	大豆	岩手県	こんにゃく	群馬県	冷凍ホールコーン	ベトナム
ごま	中南米	いんげんまめ	日本	ニラ	栃木県	冷凍ブロッコリー	九州
麩	国産	みそ	奥州市	ピーマン	奥州市	冷凍パプリカ	宮城県
米油	日本	油あげ	奥州市	赤ピーマン	宮城県		
ごま油	南アフリカ	生揚げ	奥州市	たけのこ水煮	岩手県、徳島県		
でん粉	北海道	チーズ	アメリカ、カナダ	れんこん水煮	徳島県		
緑豆春雨	中国	豆乳	日本	たまねぎ	北海道		
		サバ	ノルウェー	しょうが	日本		
		ツナフレーク	フィリピン	にんにく	日本		
ゼリー	日本	タラ	アメリカ、ロシア	しめじ	長野県		
		たこ	ベトナム	えのきだけ	宮城県		
				小松菜	一関市		
		ちくわ	アメリカ、ベトナム	白菜	茨城県		
		ふのり	日本	ほうれんそう	奥州市		
		芽ひじき	大分県	ズッキーニ	奥州市		
		もずく	沖縄県	もやし・豆もやし	雫石町		
				なす	奥州市		
		すき昆布	日本	さやいんげん	奥州市		
		煮干し	日本	トマト	奥州市		
		かつお厚削り	日本	友情キムチ	岩手県		

◎8月分使用予定食品(産地予定)

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	遠野市	冷凍ホールコーン	ベトナム
パン用小麦粉	岩手県			にんじん	北海道	冷凍ブロッコリー	九州
		豚肉	奥州市・岩手県	ごぼう	群馬県	冷凍パプリカ	宮城県
		鶏肉	岩手県、日本	しいたけ	岩手県	冷凍みかん	愛媛県
マカロニ	アメリカ	ベーコン	千葉県、群馬県	干しいたけ	九州		
パン粉	アメリカ	チキンハム	兵庫県、京都府	ねぎ	奥州市		
じゃがいも	奥州市	卵	奥州市、金ヶ崎町、日本	きゅうり	奥州市		
カレールウ	日本	豆腐、焼き豆腐	奥州市、日本	キャベツ	岩手県		
		大豆	岩手県	こんにゃく	群馬県		
ごま	中南米	いんげんまめ	日本	ピーマン	奥州市		
麩	国産	みそ	奥州市	赤ピーマン	奥州市		
あぶら麩	国産	油あげ	奥州市	たけのこ水煮	岩手県、徳島県		
米油	日本	生揚げ	奥州市	れんこん水煮	徳島県		
ごま油	南アフリカ			たまねぎ	奥州市		
でん粉	北海道	マス	日本、ロシア	しょうが	日本		
緑豆春雨	中国	サバ	ノルウェー	にんにく	日本		
		ツナフレーク	フィリピン	しめじ	長野県		
クレープ	日本	さつま揚げ	タイ、アメリカ	えのきだけ	宮城県		
				なめこ	宮城県		
				小松菜	奥州市		
				チンゲンサイ	奥州市		
				ゆうがお	奥州市		
				ズッキーニ	奥州市		
				もやし	雫石町		
				なす	奥州市		
		海藻ミックス	韓国、日本、カナダ	さやいんげん	奥州市		
		もみ海苔	日本	トマト	奥州市		
		煮干し	日本	大葉	岩手県		
		かつお厚削り	日本				