



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。						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	174kcal (13~20g) たんぱく質14~22g (20~30%) 塩分2g未満	174kcal (18~26g) たんぱく質18~28g (20~30%) 塩分2.5g未満	
1日(火)	【ピーマンの肉詰め】 給食センターで手作りしたピーマンの肉詰めです。苦味のあるピーマンですが、オープンで焼き上げることでやわらかくなり、苦味も抑えられ食べやすくなります。ピーマンが苦手な人も、チャレンジしてみてください！	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め 野菜の昆布和え 豆乳豚汁	牛乳	ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ パンこ さとう	こめ	しょうゆ ソース こしょう クチャップ ワイン	625 kcal 23.7 g 22.3 g 2.1 g	773 kcal 27.6 g 25.3 g 2.3 g
2日(水)	【レシピコンテスト 入賞 献立①】 胆江地区栄養士会では、毎年レシピコンテストを実施しています。今年度も行いますので、ぜひみなさん応募してみてください。今日のサラダは、令和6年度の入賞レシピ、スープは令和4年度の入賞レシピです。	もぐもぐキッチンレシピコンテスト 過去の入賞献立①☺ テーブルロールパン 牛乳 とり肉のバーベキューソースがけ SDGs! 切干大根サラダ はとむぎミネストローネ	牛乳			パン			635 kcal 25.4 g 21.4 g 2.9 g	768 kcal 30.0 g 24.6 g 3.6 g
3日(木)	【すがたを交える大豆】 今日の給食には、大豆がすがたを交え4種類の食品が登場しています。4種類とは、ゆで大豆・油揚げ・しょうゆ・みそです。昔の人々の知恵により、大豆は様々な食品へと加工され、食べ続けられています。	ごはん 牛乳 たらの西京焼き 金平ごぼう 油揚げのみそ汁	牛乳				こめ		571 kcal 25.2 g 17.0 g 2.1 g	714 kcal 30.0 g 18.9 g 2.4 g
4日(金)	【七夕献立】 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。今日の給食は、色鮮やかな七夕飾りをイメージしたあざやかごはん、星の形のオクラや茹を使ったすまし汁、流れ星入りのゼリーです。季節の行事を楽しみましょう。	ひと足早い七夕献立☆ あざやかごはん 牛乳 ささみの梅しそフライ 春雨サラダ お星さまのすまし汁 七夕ゼリー	牛乳	のさかな おおば にんにく	あひだ だいこん コン ます きゅうり しょうが	こめ さとう	しょうゆ	610 kcal 20.8 g 15.6 g 2.0 g	752 kcal 24.7 g 17.6 g 2.6 g	
7日(月)	【さばのみそ煮】 さばのような背中の青い魚には、「DHA」や「EPA」という成分が豊富に含まれています。DHAやEPAは、頭の働きをよくしたり血液の流れをよくしたりします。日々の食事では、お肉だけでなく魚もしっかり食べてくださいね。	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のピリ辛炒め なめこのおすまし はちみつレモンゼリー	牛乳			こめ			682 kcal 25.5 g 15.7 g 2.4 g	822 kcal 29.7 g 17.5 g 2.8 g
8日(火)	【とり肉】 若手鳥のとり肉生産量は、全国第3位です。とり肉には、体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。今日は衣を付けて揚げ、レモンを使ったさわやかなソースをかけました。	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースがけ 小松菜と竹輪の和え物 わかめと野菜のみそ汁	牛乳			こめ			595 kcal 26.4 g 17.1 g 2.2 g	730 kcal 31.6 g 18.4 g 2.6 g
9日(水)	【パンの食べ方】 パンを食べるときは、一口分ずつちぎってから口に入れるようにしましょう。丸かじりして口の中にたくさん入れてしまうと、喉に詰まらせる危険があります。また、しっかり手洗いをしてから食べるようにしましょう。	黒糖パン 牛乳 手作りキッシュ ブロッコリーのカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳			パン			623 kcal 24.6 g 21.8 g 3.0 g	747 kcal 28.9 g 25.1 g 3.7 g
10日(木)	【レシピコンテスト 入賞 献立②】 今日の主菜「れんこんとたけのこのつくね」は、令和3年度に「かみかみメニュー」のテーマで入賞したレシピです。レシピコンテストでは、「朝食メニュー」「地場産物を使ったメニュー」「かみかみメニュー」の3つのテーマで、今年度も募集します！	もぐもぐキッチンレシピコンテスト 過去の入賞献立②☺ ごはん 牛乳 れんこんとたけのこのつくね 胆沢納豆和え ひきな汁 冷凍パイ(衣川中)	牛乳			こめ			570 kcal 24.9 g 16.3 g 1.7 g	733 kcal 29.5 g 18.3 g 1.9 g
11日(金)	【奥州っ子給食】 奥州市の豊かな恵みを味わう奥州っ子給食。今年度も、奥州市の補助金をいただき実施します。りんごジュースや、奥州市産の「胆沢ポーク」とたまねぎ、なす、トマトをなどの野菜をたくさん使った夏野菜カレーの登場です。	奥州っ子給食 ~奥州市内でとれた食材をたくさん使った給食です~ ごはん りんごジュース 味付きゆでたまご ツナサラダ 夏野菜カレー	りんごジュース			こめ			712 kcal 28.7 g 23.6 g 2.8 g	866 kcal 32.7 g 26.1 g 3.4 g

代替食のお知らせ... 5月9日、5月13日の給食停止(副菜)分として、代替食を提供します。

5月9日分 ... 7月7日(月) はちみつレモンゼリー

5月13日分 ... 7月10日(木) 冷凍パイ(衣川中)

5月13日分 ... 7月14日(月) 冷凍パイ(第一小、南都田小、若柳小、衣川小、衣里小、胆沢中)

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) 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 1741~650kcal	中学生 1741~830kcal
		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
14日(月)【牛乳】	ごはん 牛乳 とりにくの照り焼き 冷麺サラダ 豆腐と麩のみそ汁 冷凍パイ		牛乳			こめ			594 kcal 25.2 g 13.6 g 2.1 g	733 kcal 30.2 g 15.1 g 2.5 g
15日(火)【みそ】	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ホキ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ すけ しょうゆ すけ しょうゆ すけ	587 kcal 23.5 g 15.1 g 2.4 g	733 kcal 28.1 g 17.4 g 2.7 g
16日(水)【かみかみ給食】	かみかみ給食 米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ めかぶと野菜のスープ 胆沢のブルーベリー(5粒)		牛乳			こめ こめパン			676 kcal 26.6 g 24.0 g 3.7 g	796 kcal 31.1 g 26.7 g 4.4 g
17日(木)【大谷翔平選手応援給食】	大谷翔平選手応援給食 ごはん 牛乳 スタービーフコロッケ チンジャオロース たまごスープ		牛乳			こめ			607 kcal 23.1 g 18.6 g 1.5 g	756 kcal 27.3 g 21.3 g 1.8 g
18日(金)【ますの黄金焼き】	ごはん 牛乳 ますの黄金焼き れんこんとキャベツの和風サラダ 卵麺汁	ます	牛乳			こめ			619 kcal 25.1 g 19.7 g 1.8 g	769 kcal 29.9 g 22.4 g 2.3 g

毎月17日は
大谷選手応援デー

※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。

	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
	火	水	木	金	月	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×

夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?

① 土の上 ② 土の中 ③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?

① 脳のエネルギーになる ② 体を温める ③ 肌をきれいに保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ?

① ② ③

Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?

① スイカ ② メロン ③ ナシ

Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?

① イワシ ② アユ ③ カジキマグロ

【答え】 Q1=② Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①③は海にすむ魚]