

令和8年度



8月

学校給食予定献立表

奥州市立奥州西学校給食センター



	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。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。 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） ①たんば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 主な調味料						給食なし	基準値 小学生 13歳児～650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満 中学生 13歳児～830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満			
【2学期の給食がスタート！】 今日から新しい「奥州西学校給食センター」がスタートします！安全な給食づくりのための新しい道具や工夫がいっぱいの給食センターです。小学校8校、中学校4校 合わせて12校の約3900人分をつくります。給食をつくるのは、今までそれぞれの学校や給食センターで活躍していた約50人の調理員さんたち。今日はそれぞれの給食施設で人気のメニューを集めました。力が奥州西センターに集結し、ますますパワーアップして給食をお届けします！	24月	祝 奥州西学校給食センター誕生！お祝い給食 ごはん 牛乳 とりのから揚げ なっとうあえ 豚汁 お祝いゼリー		牛乳			こめ				626 kcal 29 g 19.9 g 1.6 g	776 kcal 34.5 g 22.5 g 2.1 g	
【和食パワーで熱中症予防】 和食の基本「一汁三菜」（ごはん、しる物、おかず）は、暑い日の体を守るためにぴったり。ごはんは「水分」をたっぷり含んで炊きあがるので水分補給にもなります。しる物のみそしるは、汗で出て行ってしまう「水分」と「塩分」を補うことができます。いろいろな食材が使われ、栄養バランスがよい和食は、夏の健康づくりに役立ちます。	25火	金芽米ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが キャベツと厚揚げのみそ汁		牛乳			こめ				前沢中・衣川中	596 kcal 28.3 g 17.6 g 2.4 g	738 kcal 33.8 g 20 g 2.8 g
【フランスの家庭料理】 旬の夏野菜をたっぷり使った「ラタトゥイユ」はフランスの家庭料理です。夏野菜には熱くなった体を冷ます効果があります。旬のものにはその時期に必要な栄養が含まれています。「ジュリエヌ」とはフランス語で「千切り」の意味。細く切ることで野菜のうまみがスープに溶け出します。どちらも健康に楽しく食べるための工夫が詰まった家庭料理です。	26水	フラワーパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ラタトゥイユ ジュリエンスープ		牛乳		パン					前沢中	546 kcal 22.1 g 20.7 g 3.7 g	674 kcal 27.2 g 24.8 g 4.5 g
【食欲アップの香味野菜】 ユーリンチーは中国生まれの料理で、揚げたとり肉に、ねぎソースをかけたものです。ねぎやしょうが、にんにくなど香りの強い野菜を「香味野菜」といいます。料理のアクセントになって味を引き立てるほか、よい香りが食欲を刺激してくれます。夏の暑さで食欲が出にくいときには、香味野菜を活用するのもおすすめです。	27木	ごはん 牛乳 ユーリンチー きゅうりのピリ辛あえ 豆乳の春雨坦々スープ		牛乳			こめ				水沢南中・前沢中	591 kcal 25.5 g 16.6 g 1.8 g	730 kcal 29.9 g 18.5 g 2.1 g
【力がわいてくる きんぴら】 昔話に出てくる「金太郎」の子どもが「金平」と言い、お父さんゆすりの力持ちだったことから「食べると金平のように強くなる！」という意味で「きんぴら」の料理が名付けられたそうです。ごぼう、にんじんなどの根菜は食物せんいが豊富で、お腹をすっきりさせてくれます。また、よくかむことで、頭の動きをよくし、全身にグッと力が入るようになります。	28金	ごはん 牛乳 さばの甘みそかけ きんぴらごぼう もずくのすまし汁		牛乳			こめ				前沢中	606 kcal 23.1 g 20.9 g 2 g	758 kcal 27.4 g 24.2 g 2.7 g
【奥州の夏の恵みを味わおう！】 奥州の恵みを給食で味わう奥州っ子給食。これから月に1～2回登場します。今月は奥州の夏野菜に注目してみましょう。ドライカレーに入るトマト、なす、たまねぎは奥州市産です。奥州市では代表的な夏野菜のほか、玉ねぎも今が収穫時期になります。奥州市産の「ひとめぼれ」、奥州市江刺のとれたて「たまご」と一緒に奥州市の恵みが味わえる給食です。	31月	奥州っ子給食 ～奥州市の「夏」の恵みを味わおう！～ 奥州っ子給食（奥州市食材は補助をいいただいて購入します。） ごはん 牛乳 奥州野菜のドライカレー 奥州たまごのコンソメスープ カクテルフルーツポンチ		牛乳			こめ					635 kcal 22.9 g 18 g 1.6 g	784 kcal 26.8 g 20.2 g 1.8 g

※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。

奥州西学校給食センターが誕生しました！

奥州西学校給食センターが新設され、2学期からは、新しいセンターから各学校へ給食をお届けします。移行に伴い、保護者のみなさまにはたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。安全を第一に、子どもたちの体と心の栄養となる給食を目指していきます。よろしくお願いいたします。

12の小中学校の給食をつくります！！

- ・水沢小
- ・水沢南小
- ・前沢小
- ・胆沢第一小
- ・南都田小
- ・若柳小
- ・衣川小
- ・衣里小
- ・水沢南中
- ・前沢中
- ・胆沢中
- ・衣川中



あわせて約3900人分です！

52人のスタッフがいます◎

学校、給食センターで活躍してきた、経験豊富な調理員さんたちです！



オール電化の最新の施設々

安全な給食のための衛生管理の設備が整っています。ソーラーパネルでセンターでも発電しています。



8台のトラック

安全運転で各学校にお届けします。