

予定献立表（7月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



水沢小学校のブログに給食の献立などを載せています。
右のQRコードからどうぞご覧ください。



日 に ち	お 知 ら せ	こ ん だ て め い	おもと血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもとにエネルギーになる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1人1日650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 ますの塩麹焼き 肉じゃが なめこ汁	ぎゅうにゅう ます ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく インゲン しょうが	 にんじん なめこ ねぎ	582kcal 28.2g 15.7g 2.0g	じゃがいもや芽や日に当たって緑色になった皮の部分には「ソラニン」という毒があり、食べるとお腹が痛くなります。給食ではひとつひとつ芽をしっかりとっています。みなさんもおうちで料理をする時は気をつけましょう。
2 (水)	5年生なし	ごはん 牛乳 梅餃子 ナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ ふたにく とうふ みそ	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	 キャバツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん ほうれんそう まめもやし	639kcal 25.6g 20.5g 2.9g	ナムルは韓国で定番の家庭料理です。「ナムル」の「ナ」は野菜、「ムル」は「物」という意味があるそうです。つまり、ナムルとは野菜や山菜などをゆでて味付けした料理のことを指します。さっぱりとしているので暑い時期にぴったりですね。
3 (木)	5年生なし	ミルクコッパン 牛乳 カレー味コロッケ ラタトゥイユ チキンポトフ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ささみ ベーコン とりにく	こむぎこ じゃがいも さとう けつねこ オリーブあぶら	 たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ トマト スズキニ にんにく あかピーマン きピーマン なす	560kcal 22.6g 20.6g 1.6g	ラタトゥイユは、フランスのプロヴァンス地方の野菜煮込み料理です。ナス、ズッキーニ、パプリカ、トマト、玉ねぎなどの夏野菜をニンニクとオリーブ油で炒め、煮込んだものです。温かくても冷たくても美味しい料理です。
4 (金)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 野菜の中華和え わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく さとう とうふ わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	 あかピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	646kcal 25.3g 22.4g 2.4g	南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げ、ねぎや唐辛子と一緒に酢に漬けた料理です。南蛮とはポルトガルやスペインを指した言葉です。外国から伝わった新しい料理法だったため「南蛮」と名付けられました。
7 (月)	全校あり 7月献立	わかめごはん（自校） 牛乳 ささみ梅しそフライ ほうれん草の鹽煮和え 天の川汁 七夕ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりささみ けずりぶし のり とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さとう	 うめ しそ にんじん ほうれんそう もやし オクラ レモン果汁 メロン果汁	571kcal 19.4g 13.1g 2.5g	今日は七夕献立です。天の川汁にはそうめんが入っていますね。天の川のように見えることから、七夕にはそうめんを食べるようになったといわれています。オクラや麺は星空をイメージしています。今夜はきれいな星が見えることを期待しながら、おいしくいただきますよ。
8 (火)	全校あり かみかみ献立	金芽米ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 根菜と豆のかみかみサラダ ひつつま	ぎゅうにゅう いわし みそ だいず とりにく	こめ さとう こむぎこ	 れんこん にんじん ごぼう えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	661kcal 23.6g 21.4g 1.7g	今日はかみかみ献立です。今日の副菜に かみごたえのあるれんこんやごぼうが入っています。かみごたえのある食べ物を食べると、歯ならびがよくなり、脳の働きがよくなります。一口30回しっかりかんで食べましょう。
9 (水)	全校あり	黒糖コッパン 牛乳 パリツォーネ キャロットラペ 福から元氣夏野菜たっぷり トマトマカロニスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく とりささみ ベーコン	こむぎこ こくとう さとう こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ バター	 たまねぎ トマト にんにく きゅうり にんじん えだまめ レモン果汁 トマト にんじん なす コーン オクラ たまねぎ	628kcal 24.1g 23.0g 2.2g	パリツォーネは、餃子のような形をしていて、ミートソースなどをピザの生地に包んで揚げた料理です。そして、今日の汁物は、胆江地区で行われている「親子で考えよう！ レシピコンテスト」の朝食メニューのテーマで過去に優秀賞になったメニューです。今年度も募集しますので、ご応募お待ちしております！
10日（木）、11日（金）は午前授業です。給食はありません。							
14 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 いわて県産さば味噌カツ ゆず風味漬 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サバ みそ こんぶ なまあげ みそ	こめ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	 キャベツ きゅうり にんじん えだまめ ゆず果汁 にんじん たまねぎ こまつな	609kcal 21.2g 21.5g 1.8g	暑い日が続いていますが、みなさん夏バテしていませんか？肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、体の疲れをとる働きがあります。また、野菜のおかずや汁物は、汗で流れたミネラルを補給できます。今日もしっかり食べましょう。
15 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 脂質納豆太郎 じゃがいものそぼろ煮 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ひょうたん ふたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう かたくりこ あぶら	 にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや しょうが だいこん えのきたけ	565kcal 22.4g 16.6g 2.2g	わかめは、血や肉、骨などをつくる食べ物の仲間です。わかめに多く含まれるカルシウムには、いらした気持ちを落ち着かせる働きもあります。わかめの入ったみそ汁もしっかり飲みましょう。
16 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 枝豆入りたまご焼き なすのみそ炒め かしわ汁	ぎゅうにゅう たまご ふたにく みそ とりにく	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう かたくりこ あぶら	 えだまめ たまねぎ じゃがいも だしの なす、ピーマン、しょうが にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ こまつな	583kcal 23.3g 16.5g 2.4g	しょうがは香りと辛さが特徴の、夏が旬の野菜です。肉や魚の臭みを消したり、食欲を増進させたり、体を温めたりする効果などがあります。また、すぐれた殺菌力があり、食中毒を防いでくれますよ。今日のなすのみそ炒めにも使われています。しっかり食べましょう。
17 (木)	全校あり	ごはん 牛乳 ひき肉かぼちゃフライ もやしの炒め物 夕顔のみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく なまあげ みそ	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	 かぼちゃ たまねぎ もやし だしのこ ピーマン にんにく にんじん ゆうがお ねぎ	623kcal 20.6g 20.2g 1.7g	みなさんの中で、野菜が苦手な人や感じていない人はいますか？「野菜」を食べると病気に負けない丈夫な体になったり、お肌をつやつやにしたり、お腹の調子を整えたりと 体の調子が良くなり、病気になりにくい体をつくることができます。苦手な野菜があっても、少しでも良いのでがんばって食べてほしいです。
18 (金)	全校あり 誕生日給食	ナン 牛乳 コールスローサラダ キーマカレー フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう さとう ふたにく だいず クリーム れんにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ なたねあぶら さとう あぶら さとう	 キャベツ にんじん プロッコリー コーン たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	577kcal 22.2g 26.9g 3.5g	今日は誕生日給食です。7月生まれのみなさん、おめでとうございます！1学期の給食も今日で終わりです。みなさんは1学期に約64回の給食を食べました。食事のマナーを守れましたか？苦手な食べ物にチャレンジできましたか？夏休み中も栄養バランスを意識した食生活を送ってくださいね。

※本学の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。