

予定献立表（8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等を載せています。
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	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる たんすいかぶつ 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 からだ ちょうし とどの ひょうき ビタミン・食物繊維の多い食品	1食分 -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
20日（水）は午前授業のため、給食はありません。							
21 (木)	全校あり	背割りコッペパン 牛乳 スパイシータコス ABCマカロニスープ フルーツゼリーポンチ	だっしふんにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく 	こむぎこ ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも マカロニ さとう	スパイシータコスをパンには さんでたべよう！ たまねぎ にんじん コーン にんにく グリーンピース ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ パイン みかん もも レモン果汁 みかん果汁	632kcal 27.7g 18.3g 1.8g	今日から2学期の給食が始まります。みなさん、元気に登校することができましたか？夏休みモードの体から 学校モードに切りかえるために、生活リズムを整えて、食事もしっかり食べましょう。
22 (金)	全校あり／奥州っ子給食	ごはん モーちゃん飲むヨーグルト 奥州市産なすと豚肉のみそ炒め チンゲン菜のお浸し かきたま汁	ヨーグルト ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ さとう ごま あぶら さとう	 なす 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 みつば	542kcal 21.1g 22.0g 2.0g	今年度1回目の奥州っ子給食です！ 奥州っ子給食は奥州市産の食材をふんだんに取り入れる日です。今日は米・飲むヨーグルト・みそ・豆腐・卵・なす・たまねぎ・夕顔が奥州市産です。「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。地元 の恵みに感謝していただきましょう。 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！
25 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 千草和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ オレンジ	690kcal 27.3g 22.8g 2.0g	かぼちゃのオレンジ色のもととなる色素成分を「カロテン」といいます。のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスが入ってくるのを防ぎます。さらに、夏の暑い日差しからお肌を守る働きがあります。奥州市産のかぼちゃを味わっていただきましょう。
26 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 シュウマイ（2こ） ビビンバ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく たまご パーコン	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ グリンピース にんじん だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ スッキーニ	596kcal 22.4g 21.3g 2.3g	ビビンバは、韓国語・朝鮮語で「混ぜご飯」という意味です。井にご飯を入れて、その上にナムルやお肉、ぜんまい、なます、卵などの具をのせた料理です。今日は、給食にアレンジしたビビンバです。ごはんと混ぜて食べましょう。
27 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 かつおカツ 磯辺和え 豚汁	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	582kcal 22.9g 17.0g 1.8g	みなさんは夏バテしていませんか？豚肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1が多く含まれています。スタミナがつくお肉をしっかり食べて元気に過ごしましょう。
28 (木)	全校あり	コッペパン 牛乳 コーンコロッケ ペンネナポリタン 水菜のスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こむぎこ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ オリーブあぶら さとう	 コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんじん たけのこ たまねぎ みすな	656kcal 25.2g 22.8g 2.3g	コッペパンの「コッペ」は、小型フランスパンであるクーペが由来です。日本で食べられるコッペパンは、皮も生地もやわらかく、フランスとイギリスのパンを合わせた日本独自のものだそうです。
29 (金)	全校あり／誕生日給食	ごはん 牛乳 海藻サラダ 夏野菜カレー 冷凍洋梨	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ ゐのり こんぶ とさかのり ぶたにく	こめ あぶら	にんじん きゅうり もやし たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく ようなし	 601kcal 18.4g 16.6g 2.9g	今日は誕生日給食です。8月生まれのみなさんおめでとうございます！ 少し早いですが、8月31日は「野菜の日」です。今日は夏においしい野菜をたくさん使ったカレーです。かぼちゃや なす、ピーマンが入っていますよ。鮮やかな色の野菜は、栄養もたっぷり含まれています。

※太字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。