

# 予定献立表 (8月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度



水沢小学校のブログに給食の献立や給食時間の様子を載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください。



日にち	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品		おもとに熱や力になる たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品		からだの調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品		1食料 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
<b>19日(月)は午前授業のため、給食はありません。</b>									
20(火)	全校あり	金芽米ごはん		<b>こめ</b>				656kcal 22.4g 17.2g 2.0g	今日から2学期の給食が始まります。2学期も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。今日のデザートはすいかです。すいかは成分のほとんどが水分ですが、とりすぎた塩分を体の外に出すカリウムが多く含まれていますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし				
		麻婆豆腐	ふたにく <b>とうふ みそ</b>	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん <b>たまねぎ</b>				
すいか			すいか						
21(水)	全校あり	ごはん		<b>こめ</b>				715kcal 24.7g 22.0g 1.8g	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。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		サバの竜田揚げ	サバ	さとう かたくりこ あぶら	しょうが				
		かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ しょうが				
豆腐と玉ねぎのみそ汁	<b>とうふ わかめ みそ</b>		<b>たまねぎ</b> えのきたけ						
22(木)	全校あり	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ				660kcal 23.8g 29.2g 3.6g	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。今日は、短いウインナーをパンにはさんで食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ウインナー	ふたにく	さとう はちみつ	トマト				
		ブロッコリーサラダ	とりにく	ごま	ブロッコリー <b>あかピーマン</b> きピーマン				
コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>じゃがいも</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> コーン パセリ					
23(金)	全校あり/奥州っ子給食	ごはん		<b>こめ</b>				714kcal 27.9g 14.8g 2.2g	今日は助成金をいただいて実施する奥州っ子給食です。主役は、野菜キュービットさんから出荷していただいた「なす」です。今日はその他にも7品目が奥州市産です。地元の恵みに感謝していただきましょう。
		モーちゃん飲むヨーグルト	<b>ヨーグルト</b>						
		奥州市産なすと豚肉のみそ炒め	ふたにく <b>みそ</b>	あぶら さとう ごま	<b>なす たまねぎ</b>				
		チンゲン菜ののり和え	のり	さとう	にんじん <b>チンゲンさい</b> もやし				
奥州産卵のかき玉汁	<b>とうふ たまご</b>	かたくりこ	にんじん えのきたけ みつば						
26(月)	全校あり	ごはん		<b>こめ</b>				605kcal 28.1g 13.2g 1.9g	シイラは白身の魚で、ハワイではマヒマヒと呼ばれる高級な魚のひとつです。給食では、梅とみそ、調味料を混ぜ合わせたものをつけて焼きました。さっぱりとした味付けでおいしいですよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		シイラの梅みそ焼き	シイラ <b>みそ</b>	さとう	うめ				
		五目きんぴら	ちくわ	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう <b>ピーマン</b> こんにやく				
豚汁	ふたにく <b>とうふ みそ</b>	あぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ						
27(火)	全校あり	金芽米ごはん		<b>こめ</b>				665kcal 24.7g 17.7g 1.9g	から揚げは人気メニューですね。鶏肉は、体をつくるもとになるたんぱく質の他に、ビタミンAも多く含まれています。目の働きを助けたり、鼻やのどの粘膜を強くしたりするので、風邪をひきにくしてくれますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		鶏肉の磯辺揚げ	とりにく あおのり	あぶら かたくりこ	しょうが				
		千草和え	あぶらあげ	さとう ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし				
かぼちゃのみそ汁	わかめ <b>みそ</b>		かぼちゃ <b>たまねぎ</b> えのきたけ						
オレンジ			オレンジ						
28(水)	全校あり	ごはん		<b>こめ</b>				616kcal 20.6g 16.4g 1.5g	チンジャオロースーはピーマンと豚肉をいっしょに炒めた中華料理のことです。今日は奥州市産のピーマンと赤ピーマンが入っています。味わっていただきましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		棒餃子	ふたにく とりにく	パンこ さとう	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが				
		チンジャオロースー	ふたにく	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ <b>ピーマン</b> <b>あかピーマン</b> しょうが にんにく				
チンゲン菜の中華スープ	ベーコン		<b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> キャベツ						
29(木)	全校あり	ミルクコッペパン	だっしふんにゅう クリーム	こむぎこ さとう				605kcal 20.4g 21.5g 2.8g	ミネストローネは、イタリアの代表的な家庭料理のことで、具沢山のスープという意味があります。今日は、ベーコンや旬のなす、ズッキーニ、トマトが入ったスープにしました。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		カニクリームコロッケ	にゅう かに えび たまご	あぶら こむぎこ さとう パンこ	<b>たまねぎ</b>				
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり コーン				
ミネストローネ	ベーコン	オリーブあぶら	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>なす</b> <b>ズッキーニ</b> <b>トマト</b> パセリ にんにく						
30(金)	全校あり/誕生日給食	ごはん		<b>こめ</b>				697kcal 19.5g 17.5g 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ございます！ 8月31日は「野菜の日」です。今日は夏野菜がたくさん入ったカレーです。夏が旬のかぼちゃ、なす、ピーマンが入っていますよ。また、ミニトマトもあります。今日だけで、10種類の野菜を食べることが出来ますよ。夏野菜を食べて、暑さを乗り切りましょう！
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ ぶりのり こんぶ あおとさかのり しろ とさかのり あかとさかのり		にんじん きゅうり もやし				
		夏野菜カレー	ふたにく	あぶら	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> <b>ピーマン</b>				
		ミニトマト(2粒)			ミニトマト				
		ブルーベリーヨーグルト	にゅう	さとう	ブルーベリー アロエ カシスカじゅう				
マスカットヨーグルト	にゅう	さとう	アロエ ぶどうかじゅう						

※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。

**◎7月分使用食品**

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	ハンバーグ	日本	米	奥州市	にんじん	千葉県、青森県	こんにゃく	群馬県
みそ	奥州市・岩手県	子持ちシシヤモフライ	ノルウェー	片栗粉	北海道	キャベツ	岩手県、奥州市	たまねぎ	奥州市
豆腐	奥州市	春巻き	日本	小麦粉	岩手県	きゅうり	奥州市	ごぼう	群馬県
油揚げ	奥州市、日本			じゃがいも	千葉県、奥州市	だいこん	青森県	しめじ	新潟県
鶏肉	岩手県			かやきせんべい	岩手県	えだまめ	北海道	えのきたけ	宮城県
豚肉	岩手県			そうめん	北海道	干しいたけ	岩手県	たけのこ	和歌山県
鶏卵	日本					ながねぎ	茨城県	インゲン	北海道
大豆	岩手県					和歌山県	北海道、佐賀県	緑豆春雨	タイ
乾燥わかめ	岩手県					みつば	群馬県、宮城県	ブロッコリー	エクアドル
もずく	沖縄県					ピーマン	奥州市	グリーンピース	北海道
とりささみ	日本					緑豆もやし、大豆もやし	福島県	コーン	北海道
サバ	ノルウェー					オクラ	鹿児島県	トマト缶	イタリア
納豆	奥州市					白菜	長野県	きぬさや	愛知県、三重県
赤魚	アラスカ					ゴーヤ	群馬県	メロン	山形県
						みつば	群馬県	冷凍みかん	熊本県
						チンゲン菜	奥州市		
						なめこ	宮城県		
						ほうれんそう	岩手県		
<p>※食材は当日納品になっておりますので、青果類・魚介類については市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。</p> <p>※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。</p> <p>※奥州市産以外の放射性物質測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。</p> <p>※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。</p>									