

# 予定献立表 (7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	お知らせ	ごはん	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	おもに筋力になる たんぱく質・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	13歳~650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1月	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく	さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし あかしそ ねぎ	611kcal 24.2g 15.6g 2.0g	しょうがは香りと辛さが特徴の、夏の旬の野菜です。肉や魚の臭みを消したり、食欲を促進させたり、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。今日の豚肉の生姜焼きもしっかり食べましょう。
2月	4年生なし	金身米ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 野菜のピリ辛炒め ひつまみ	ぎゅうにゅう さば ふたにく	さとう あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	700kcal 25.3g 21.3g 1.7g	ひつまみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉を練った生地をひつまんで(ひきちぎって)鍋に入れることからこの名が付けました。昔は米を節約するための主食として、また、農作業の休憩時間に食べられていました。郷土の味を味わいましょう。
3月	全校あり/七夕献立	わかめごはん 牛乳 星のコロッケ ほうれん草の醤油和え 天の川汁 七夕ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく かつおぶし のり	さとう さとう めん ぶ	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし オクラ レモンかじゅう メロンかじゅう	641kcal 16.7g 13.6g 2.4g	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。オクラや麩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。
4日(木)、5日(金)は午前授業です。給食はありません。							
8月	かみかみ献立/全校あり	ごはん 牛乳 とりチリ ごぼうサラダ たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく	かたくりこ さとう あぶら ごま	ねぎ にんにく しょうが トマト ごぼう にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ	709kcal 24.2g 23.8g 1.6g	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月	全校あり	金身米ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース ブロッコリーのサラダ たまごチーズのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	でんぷん さとう あぶら	たまねぎ トマト ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん はくさい パセリ	655kcal 24.4g 18.2g 1.7g	ごはん、パン、めん類など食事の中心となるものを主食といいますが、主食と味をつけた汁やおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて味わうことを口の中で調味すると書いて「口内調味」といいます。味わっていただきます。
10月	全校あり/納豆の日	ごはん 牛乳 胆沢豆太郎納豆 肉じゃが せんべい汁	ぎゅうにゅう ふたにく	さとう あぶら せんべい	にんじん たまねぎ こんにゃく きぬぎや しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	648kcal 24.0g 13.7g 2.0g	7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。今日は胆沢の豆太郎納豆が登場です。納豆は体をつくるもとになるたんぱく質やビタミンB1が多く含まれます。また、ビタミンKは血液をサラサラにする働きがあります。ごはんと一緒に合わせて食べると、栄養のパラソフがトクナク山サオト
11月	全校あり	ナン 牛乳 コールスローサラダ キーマカレー メロン	ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用) さとう あぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン レモンかじゅう たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが メロン	598kcal 20.4g 23.5g 3.3g	ナンはインド発祥のパンで、タンドールと呼ばれる大きな釜の内側にはりつけて焼きます。もちりとした食感が特徴です。今日はナンにキーマカレーをのせたり、つけたりして、食べ方を工夫しながら楽しく食べましょう。
12月	全校あり	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 子持ちししゃもフライ(1歳) ゴーヤチャンプルー もずくのずまし汁	のり けずりぶし ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく なまあげ たまご けずりぶし	さとう さとう あぶら あぶら さとう	にんじん ゴーヤ キャベツ しょうが えのきたけ みつば	643kcal 18.9g 19.5g 2.1g	ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは、正式には「にがうり」という名前です。ビタミンCがレモンよりも多く含まれていて、体の疲れをとる働きがあります。給食では苦みを減らすため工夫をしているので、まずはひとくち
15日(月)は海の日です。							
16月	全校あり	金身米ごはん 牛乳 ユウリンチー 野菜の中華和え 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	かたくりこ あぶら さとう さとう ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ほししいたけ コーン	678kcal 23.9g 21.2g 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。
17月	全校あり	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼 焼き じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁 冷やしうどん	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ とうふ みぞ	さとう さとう あぶら かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん なめこ ねぎ みかん	634kcal 26.4g 15.0g 1.8g	じゃがいもの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。
18月	全校あり	ごはん 牛乳 青焼き ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく たまご わかめ	はるさめ ねこぎ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にんじん だいごもやし ほうれん草 だけのこ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	705kcal 21.3g 25.6g 1.6g	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、いらいらした気持ちを落ち着かせる働きもあります。わかめスープもしっかり飲みましょう。
19月	全校あり/誕生日給食	ごはん 牛乳 かりぼりししゃも ハヤシルウ ピーチゼリー メロンゼリー	ぎゅうにゅう	ごま あぶら じゃがいも	にんじん もやし きゅうり キャベツ つぼげ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト ピーチかじゅう メロンかじゅう	658kcal 18.7g 16.3g 1.9g	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60回の給食を食べました。食事のマナーを守れたか？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

※赤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。

◎6月分使用食品

※物質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	海藻	三陸	米	奥州市	にんじん	茨城県、千葉県	ほうれんそう	岩手県
みそ	奥州市・岩手県	もずく	沖縄県	パン	岩手県	キャベツ	奥州市、岩手県	こんにやく	群馬県
豆腐	奥州市	わかさぎフリッター	カナダ・ロシア	中華種	岩手県	きゅうり	奥州市、岩手県、宮城県	にら	栃木県
油揚げ	奥州市、日本	きびなごフライ	鹿児島県・長崎県	片栗粉	北海道	だいこん	千葉県、青森県	ごぼう	岩手県、青森県
鶏肉	岩手県	チーズささみフライ	タイ	小麦粉	岩手県	えだまめ	北海道	チンゲン菜	奥州市、岩手県
豚肉	岩手県	タコメンチカツ	北海道	じゃがいも	静岡県、茨城県	干しいたけ	岩手県	切干大根	日本
鶏卵	奥州市	なると	北海道・タイ	かやきせんべい	岩手県	ながねぎ	茨城県	えのきたけ	宮城県、新潟県
大豆	岩手県			マカロニ	カナダ	玉ねぎ	奥州市、愛知県、和歌山県	エリンギ	新潟県
液卵	日本					みつば	宮城県	たけのこ	徳島県
乾燥わかめ	韓国					ピーマン	奥州市	インゲン	北海道
ひじき	韓国					緑豆もやし	福島県	緑豆春雨	タイ
赤魚	アメリカ					キムチ	宮古市	ブロッコリー	エクアドル
アジフライ	日本・韓国					黄ピーマン	茨城県	カリフラワー	エクアドル
サバ	ノルウェー					トマト缶	イタリア	グリーンピース	北海道
ツナフレーク	フィリピン					コーン	北海道		
白金豚餃子	岩手県					赤ピーマン	韓国		
子持ちシシャモ	ノルウェー					なめこ	宮城県		
ヨーグルト	日本					セロリ	長野県		
<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>									