７月学校給食予定献立表

2026年７月発行　奥州市立水沢小学校

13日（月）～17日（金）　全校弁当日
忘れずに弁当を持参してください。

日にち	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 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	主な調味料	エネルギー650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1 (水)	**ごはん**		**こめ**			641kcal 19.1g 18.6g 1.8g	メンチカツは明治時代に日本で生まれた料理で、メンチコロッケとも呼ばれます。メンチカツの「メンチ」は「ミンス」という英語からきています。ミンスは「細かく切る」という意味です。ひき肉や玉ねぎなどの野菜を細かく切って作られていますね。今日は、岩手県産の豚肉が使われていますよ。
	ジョア（マスカット）	だっしふんにゅう	さとう	マスカットかじゅう			
	岩手純情メンチカツ	ぶたにく	こむぎこ　さとう　あぶら	たまねぎ	ソース　塩		
	なめたけ和え	のり		にんじん　ほうれんそう　もやし　えのきたけ	めんつゆ		
	豚汁	ぶたにく　**とうふ　みそ**	あぶら	にんじん　だいこん　はくさい　こんにゃく　ながねぎ			
2 (木)	**テーブルロールパン**	だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　マーガリン		塩	672kcal 23.2g 23.9g 3.3g	スパゲッティナポリタンはイタリア料理ではなく、戦後の日本で生まれた料理です。当時、トマト味のソースのことを「ナポリ風」と呼んでいたため、この名前になったといわれています。今日は奥州市産の玉ねぎとピーマンが入っています。また、給食ではふつうの半分の短さのパスタを使っていますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご	さとう　あぶら　かたくりこ		塩　酢		
	スパゲッティナポリタン	ハム	あぶら　スパゲッティ（こむぎこ）	にんにく　にんじん　**たまねぎ**　**ピーマン**　トマト	塩　砂糖 こしょう		
	コーンスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	**じゃがいも**	にんじん　**たまねぎ**　コーン　パセリ	スープストック ポタージュエースコーン こしょう		
3 (金)	**ごはん**		**こめ**			653kcal 28.0g 16.6g 1.5g	すいかは果物ではなく、きゅうりなどと同じ野菜の仲間です。すいかは英語で「ウォーターメロン」といいます。「ウォーター」とは水のことですね。スイカの９０％は水分です。夏の暑いときは、すいかを食べて水分補給するのもいいですね。また、カリウムという栄養が多く含まれており、食べ物からとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	赤魚のみりん焼き	あかうお			しょうゆ みりん		
	スタミナ納豆	**なっとう**　とりにく	あぶら	にんじん　こまつな　にんにく　しょうが	めんつゆ		
	わかめ汁	わかめ　**あぶらあげ**　**みそ**	**じゃがいも**	にんじん　ながねぎ			
	すいか			すいか			
6 (月)	**ごはん**		**こめ**			615kcal 23.1g 16.3g 2.2g	鶏肉のから揚げは、給食の人気メニューのひとつです。給食のから揚げは、しょうゆ、酒、しょうがを合わせた調味料に漬け込んで、片栗粉をまぶして揚げます。他にも、にんにくやハーブ、スパイスを加えるなどして、自分だけのお気に入りのから揚げを探してみるのもいいですね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のから揚げ	とりにく	かたくりこ　あぶら	しょうが	しょうゆ 酒		
	かりぽり和え		ごま	にんじん　きゅうり　**キャベツ**　もやし だいこん	しょうゆ		
	あさりと豆腐のみそ汁	あさり　**とうふ**　**みそ**		にんじん　だいこん　ながねぎ			
〈七夕給食〉　７月7日は七夕です。七夕にちなんだ料理や星型の食材を取り入れました☆彡							
7 (火)	**わかめごはん**	わかめ	**こめ**　みずあめ		塩 昆布エキス	646kcal 17.2g 15.0g 1.9g	今日は七夕給食です。七夕はもともと、豊作を祈るお祭りでしたが、織姫と彦星が１年に１度だけ会うという中国の伝説にちなんだ行事と合わさって広まりました。七夕汁に入っているそうめんは、天の川や織姫が織っていた織物の糸に見立てています。また、星空をイメージして星型の麩やオクラが入っています。その他にも、星型の食材が入っているので、探してみてくださいね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	星のコロッケ	とりにく　ぶたにく	じゃがいも　かたくりこ さとう　あぶら　こむぎこ	たまねぎ	塩　香辛料		
	きらきら納豆和え	**なっとう**　チーズ		にんじん　はくさい　ほうれんそう　もやし	めんつゆ		
	七夕汁		そうめん　ふ（こむぎこ）	にんじん　オクラ	しょうゆ 塩		
	七夕ゼリー		さとう	パインかじゅう			
8 (水)	**ごはん**		**こめ**			676kcal 21.0g 18.9g 2.2g	ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」の「肉」と書きます。一度調理したものをもう一度鍋に戻して料理するという意味があります。中国の四川という西の地方の料理で、唐辛子を使った料理が多いのが特徴です。給食では、テンメンジャンという中国の甘辛いみそを使い、辛さを控えて作りました。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻き	とりにく	かたくりこ　あぶら　こむぎこ	キャベツ　もやし　にんじん　たまねぎ たけのこ　はるさめ	しょうゆ　塩 香辛料		
	ホイコーロー	ぶたにく　**なまあげ**　**みそ**	あぶら　さとう	**キャベツ**　**ピーマン**　あかピーマン	しょうゆ 酒　みりん テンメンジャン		
	ワンタンスープ		こむぎこ	にんじん　たまねぎ　チンゲンさい　しいたけ	中華スープ ストック しょうゆ		
9 (木)	**金芽米ごはん**		**こめ**			655kcal 22.5g 21.4g 1.7g	サバは「青魚の王様」といわれるほど栄養がたくさんあります。特にDHAという体によい油が多く含まれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かす働きがあり、記憶力アップの効果があります。勉強をがんばりたい人におすすめの魚です。今日は竜田揚げなので、苦手な人でも食べやすいですよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	サバの竜田揚げ	サバ	かたくりこ　さとう　あぶら	しょうが	しょうゆ みりん		
	うまっコリー	かつおぶし	ごま　さとう	にんじん　**キャベツ**　ブロッコリー	しょうゆ		
	ひきなみそ汁	わかめ　**あぶらあげ**　**みそ**		にんじん　だいこん　こんにゃく　しいたけ			
〈みんなが選んだ最後の給食〉６月に１学期最後の給食を選ぶ投票を行いました。みんなが選んだ給食を楽しく、おいしく食べましょう！							
10 (金)	**ナン**		こむぎこ　あぶら　さとう		塩	671kcal 20.6g 28.4g 3.4g	今日は水沢小学校の給食室で作る最後の給食です。水沢小学校の給食室は６０年間にもわたり子どもたちに給食を届けてきました。最後の給食は、みなさんが選んだ「ナン＆カレー給食」です。デザートにはお楽しみのアイスもありますよ。いままで給食を作ってくれた給食室と調理員さんたちに感謝の気持ちを込めて食べましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	のりしおポテト	あおのり	じゃがいも　あぶら		塩		
	ブロッコリーサラダ			にんじん　**キャベツ**　ブロッコリー　コーン	イタリアン ドレッシング		
	キーマカレー	ぶたにく　だいず	あぶら	にんじん　**ピーマン** にんじん	カレールウ 中濃ソース		
	カップアイス（ソーダ味）		さとう	りんごかじゅう　ライムかじゅう	塩		

１３日（月）～１７日（金）は全校弁当日です。

※**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。
※物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に国の重点支援地方交付金を活用しています。

水沢小学校 給食室 ありがとう！

水沢小学校給食室で作る給食は7月10日が最後です。水沢小学校の給食室は、昭和41年10月25日から稼働し、60年間にもわたり暑い日も寒い日も子どもたちに給食を届けてきました。2学期からは、奥州西学校給食センターから給食が提供されます。調理員さんに感謝の気持ちを込めて、いただきましょう。

「7月10日の給食をみんなで選ぼう！」の企画を6月に実施しました。3つの給食メニューから1つを選び、投票しました。どれにしようか悩んだり、給食の話で盛り上がったり、その様子から給食を楽しみにしている気持ちが伝ってきました。そして、多くの投票の結果、選ばれたのは「ナン＆カレー給食」！楽しみにしていてくださいね。

水沢小学校給食ブログ更新中！
給食写真を掲載しています。
どうぞご覧ください。

QRコードを読み取って
アクセスしてください。