

きゅうしよくよていこんだてひょう

7月 給食予定献立表



2025年7月発行
奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準値(8〜9歳) 1杯分 -650kcal たんぱく質21〜33g 脂質14〜22g 食塩2g未満
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。	奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				
★親子で考えよう！レシピコンテスト受賞レシピ★ 🏆 印は、今までの受賞レシピです。今年度もたくさんの応募をお待ちしております。							
半夏生とは、夏から数えて11日目から5日間のことをいいます。田植えの労をねぎらう意味や豊作を願う意味が込められており、地域によって、たこ、さば、うどん、小麦餅などを食べる風習があります。	1 (火)	★半夏生（はんげしょう）★					
		そばめし	ぶたにく あおさ	きゃべつ にんじん	こめ むぎ あぶら ★ちゅうかめん	醤油 みりん ソース 酒	526 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2 g
		たこナゲット	たこ いかに だいず たらちゅうみり		あぶら さとう さとう こむぎこ てんぷん	発酵調味料 塩 香 辛料	22.8 g
		もやしのごますあえ		もやし にんじん えのきたけ ピーマン	ごまあぶら さとう	醤油 酢	2.7 g
		たまねぎのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ		煮干しだし	
はと麦入りミネストローネは、令和4年度に会長賞を受賞した地場産物を活用したメニューです。奥州市衣川特産のはと麦を使っています。	2 (水)	テーブルロール	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ジョー トニング	塩 イースト	664 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8 g
		チキングラタン	とりだく めいとうにゅう チーズ	たまねぎ	マカロニ あぶら	ワイン ベジタブルソース	25.4 g
		コールスロー		きゃべつ じゃがいも レモンかじゅう	オリーブオイル さとう	★マヨネーズ 塩コショウ	2.7 g
		🏆 ほどむぎいり ミネストローネ	★ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	ほどむぎ じゃがいも オリーブオイル	トマトケチャップ トマト ピューレ 塩コショウ	
根菜すき煮風は、令和4年度に優秀賞を受賞したかみかみメニューです。地場産物の前沢牛を使っています。かみかみえをなくさないように、さっと煮るのがポイントです。	3 (木)	むぎごはん（じこう）			こめ むぎ		600 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9 g
		あかうおのしおこうじからあげ	あかうお		でんぷん あぶら	塩麹	18.9 g
		🏆 こんさいのすきにふう	ぎゅうにく	れんこん にんじん ごぼう たまねぎ ししとう インゲン	あぶら さとう	酒 醤油 みりん	1.5 g
		わかめのみそしる	みそ わかめ	ねぎ	ふ	煮干しだし	
今月から、奥州市産の大根を野菜キュービットの会から納めていただいています。日本で主に流通している大根は青首だいこんです。葉に近い部分は甘く、先に近い部分は辛いのが特徴です。	4 (金)	ごはん（いたく）			こめ		668 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8 g
		ぶたにくのりんごソース	ぶたにく	りんご たまねぎ にんにく しょうが レモンかじゅう	あぶら さとう	酒 醤油	21.7 g
		ごまあえ		きゃべつ こまつな にんじん	ごま さとう	醤油	1.8 g
		なめこじる	とうふ みそ わかめ	なめこ だいこん		煮干しだし	
		ヨーグルト	せいでゅう せうチン だっしふんにゅう		さとう	香料	
枝豆と切干大根のつくねは、令和3年度に優秀賞を受賞したかみかみメニューです。切干大根を大きく切ってかみかみ感をアップさせたメニューです。	7 (月)	ごはん（いたく）			こめ		594 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0 g
		🏆 えだまめときりぼし だいにんのつくね	とりにく	えだまめ きりぼしだいこん しょうが	でんぷん さとう	醤油 みりん	18.7 g
		ピーマンきんぴら	ぶたにく	ピーマン パプリカ	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.7 g
		きゃべつのみそしる	あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん		煮干しだし	
7月7日は「七夕」でした。給食では、今日の七夕まつりに合わせて七夕給食を提供します。七夕に食べるものといえは、そうめんです。しかしそうめんは、時間がたつと麺がのびてしまうので、ピーマンを使ってそうめん風のすまし汁を作りました。天の川のたぐさんの星のように給食にもたぐさんの星をちりばめました。	8 (火)	★七夕給食★ 今日「七夕まつり」です。					
		きらきらぼしごはん	とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	醤油 みりん 酒	533 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16.6 g
		ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも ★はんこ あ ぶら さとう	塩 香辛料	16.8 g
		オクラあえ		おくら もやし		醤油	2.5 g
		たなばたそうめんふうすましじる	★なると わかめ		ピーマン ふ	煮干しだし 醤油 塩	
		たなばたゼリー		ひゅうがなつかじゅう	さとう	グル化剤 クエン酸 香料 着色料	
なすの旬は長く、初夏から秋にかけて収穫される野菜です。なすが苦手だという子が多いですが、なすの皮に含まれる紫色の色素ナスニンには、老化や生活習慣病予防に効果があります。	9 (水)	こくとうコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ジョー トニング	塩 イースト	651 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.6 g
		ミートローフ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん インゲン	★はんこ さとう	トマトケチャップ ソース ワイン 塩コショウ	2.3 g
		おからサラダ	おから ★おさかなソーセージ	じゃがいも コーン	★マヨネーズ さとう		3.2 g
		ポトフ	★ウインナー	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープストック 塩コショウ	
	10 (木)	なすとぶたにくのつけうどん	ぶたにく	なす たまねぎ しょうが はねぎ	★うどん ごまあぶら	めんつゆ	57 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.8 g
		ちくわのおちゃあげ	★ちくわ	りよくちや	こむぎこ てんぷん あぶら		18.2 g
		さっぱりうめあえ		デンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかしそ	さとう	梅びしお	2.3 g
スイカは、約90%が水分で、β-カロテンやリコピン、カリウムなどの栄養素も含まれています。暑い夏にスイカを食べると水分とともに栄養もとれます。	11 (金)	ごはん（いたく）			こめ		627 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4 g
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも オリーブオイル	★カレー	17.5 g
		かいそうサラダ	かいそう	だいこん じゃがいも レモンかじゅう		★青じそ レタス	1.9 g
		こだまスイカ		スイカ			

ひとくちメモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳) 1日4~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。	奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				
さばに含まれるDHA、EPAという油は、脳の機能を高め、血液の流れをよくします。水に溶けやすい性質のため、汁ごと食べることで効果的に栄養をとることができます。	14 (月)	ごはん(いたく)			こめ むぎ		615 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.0 g
		さばみそ	さば みそ		さとう でんぷん	酒 みりん	20.2 g
		じゃがいもの皮からいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	醤油 みりん 豆板醤	1.7 g
		かきたまじる	たまご とうふ	チンゲンサイ	でんぷん	鹿児島だし 醤油 塩	
レモンには、ビタミンCが多く含まれています。紫外線が強くなる季節、ビタミンCが含まれるものをとって、シミなど肌のトラブルを予防しましょう。	15 (火)	むぎごはん(じこう)			こめ むぎ		616 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.0 g
		とりにくのレモンに	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	醤油 酒	27.5 g
		きりぼしだいこんのいりに	★さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん インゲン	こんにやく あぶら さとう	醤油 みりん	2.0 g
		キムチじる	キムチ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう にら	あぶら	煮干しだし	
南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土がちがひ、地方ごとにそれぞれの郷土料理があります。南部は、オリーブオイルやトマト、唐辛子、ニンニクなどを使うのが主流で、北部はバターやチーズの味付けが主流です。	16 (水)	★イタリア料理を味わおう★					
		フォカッチャ			こむぎこ さとう ショートニング あぶら	塩 イースト	535 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9 g
		アックアパッツァ	あかうお あさり	ブロッコリー ミニトマト にんにく	オリーブオイル	塩コショウ タバコ	27.5 g
		ミネストラ	★ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	むぎ じゃがいも	スプーストック 塩コショウ	2.5 g
今年もおらほの☆スター「大谷翔平」選手の田んぼアートがアデルイの里の田んぼに描かれました。7月初めから8月中旬が見ごろとのことですので、みなさんぜひ見に行ってみてください。	17 (木)	★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。					
		ごはん(いたく)			こめ		650 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g
		にとりゅうくしゃき	うすらのたまご ★ウインナー ベーコン				23.3 g
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん		めんつゆ	2.0 g
今日で1学期の給食が最後になります。いよいよ来週26日から夏休みに入ります。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。バランスの良い食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して夏バテしないように過ごしましょう。	18 (金)	★1学期給食最終日★					
		チキンライス	とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん	こめ むぎ オリーブオイル	トマトチャップ 塩コショウ	573 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.2 g
		どろどろスクランブルエッグ	たまご にゅうせいひん		あぶら さとう	塩 発酵調味料 卵黄液 チャップ	19.9 g
		イタリアンサラダ		きゅうり じゃがいも コーン		★イタリアン ドレッシング	2.3 g
		ABCスープ	★ウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スプーストック 塩コショウ	
		★リザーブ給食★ 2種類のデザートのうち1つリザーブ(予約)しています。					
		回進堂ブルーベリーゼリー		ブルーベリー ★りんごかじゅう	さとう	洋酒 香料 グル化剤	
		回進堂りんごゼリー		★りんご	さとう	クエン酸 香料 グル化剤	

夏の食生活のポイント!!

夏休み中に心がけたい食生活のポイントを紹介します。生活のめあてと合わせて意識できるといいですね。

1日3食しっかりと

1日3回の食事で体のリズムが整えやすくなります。

特に朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされます。身体のリズムは約25時間サイクル。

1日のリズムと約1時間のズレがあるため、毎日リセットすることが大切です。また、朝ごはんを食べることで睡眠の質が高まるといわれています。



こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、気温が高い日は汗をかくていないと思っても、こまめに水分をとりましょう。

寝る前にもコップ1杯の水のみましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると

- ✓ 消化機能が落ちる
- ✓ 血流が悪くなる
- ✓ 免疫力が下がる

などのリスクがあります。冷たい食べ物は、ほどほどに!



旬の食材を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜。

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるので、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。

