

きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

8月 給食予定献立表



2025年8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人ばく質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★ べ切は8月29日（金）です。たくさんのお応募をお待ちしております。							
2学期がはじまりました。急に生活リズムが変わると、自律神経が乱れ、心や体にさまざまな不調が表れることがわかっていきます。生活リズムを整え、長い2学期を乗り切る心と体をつくりましょう。	20 (水)	むぎごはん（じこう）			こめ むぎ		576 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.4 g
		とりのくろずいため	とりにく	たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう	黒酢 塩 酒 醤油 みりん	14.9 g
		ゆうがおのたまごスープ	たまご わかめ	ゆうがお	ごまあぶら でんぷん	鶏がらスープ 醤油 塩	1.8 g
		フルーツあんぱん	あんぱんどうふ	みかん パイン			
今日のかぼちゃは、奥州市の生産者団体「野菜キュービットの会」から納めていただきました。かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれているので、病気の予防に効果的です。	21 (木)	こくとうコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	668 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1 g
		エビカツ	えび だいす すけそうだらすりみ	たまねぎ	でんぷん ★ばんこ あぶら	塩 発酵調味料 しょうが	22.9 g
		コールスロー		きゃべつ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう	★マヨネーズ さとう オリーブオイル	塩しょうが	3.1 g
		かぼちゃのチャウダー	★ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ しめじ	じゃがいも バター	★初搾り	
今日は、奥州市産食材を豊富に使った奥州っ子給食です。今回の奥州市産メイン食材は「なす」です。そのほか、牛肉は前沢牛オガタ、卵は菊地農場、ビーマン、赤ビーマンは野菜キュービットの会から奥州市産を納めていただきました。	22 (金)	★奥州っ子給食～メイン食材「なす」～★ 奥州市産の食材費は、市から補助をいただいています。					
		ごはん（いたく）			こめ むぎ		657 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1 g
		なすのビーフカレー	ぎゅうにく	なす たまねぎ にんにく しょうが	オリーブオイル	★カレー粉 ワイン	23.9 g
		カップエッグ	たまご				1.7 g
みかんと凍らせると甘くなるといわれています。これは、みかんに含まれる果糖は冷やすると甘みを増す性質があるからです。みかんは秋から冬が旬ですが、凍らせることで長期保存ができ、栄養を損なわずに食べられる利点があります。	25 (月)	イタリアンサラダ		きゃべつ ビーマン あかビーマン コーン		★ドレッシング	
		ごはん（いたく）			こめ		585 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6 g
		ホキのなんばんづけ	ホキ	ねぎ	でんぷん あぶら さとう	醤油 酢 みりん 酒 一味唐辛子	15.8 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	2.1 g
鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美(あまみ)地域の郷土料理です。ごはんにはほくした鶏肉、しいたけ、パパイアのみそ漬けなどの具をのせて鶏がらスープをかけてお茶漬けのようにして食べます。	26 (火)	とうふのみそしる	とうふ みぞ わかめ			煮干しだし	
		れいとうみかん		みかん			
		けいはん	とりにく たまご	しいたけ にんじん たくあん	こめ むぎ あぶら さとう	醤油	533 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g
		けいはんのスープ・きざみのり	のり	はねぎ		しょうが スープ 醤油 酒 塩 昆布だし	19.3 g
ビタパンは、地中海周辺や中東、北アフリカで親しまれている丸く平たいパンです。中が空洞のポケット状になっているので、具を入れてサンドイッチのようにして食べます。	27 (水)	カツオカツ	カツオ	たまねぎ しょうが	★ばんこ あぶら さとう	醤油 塩 鰹しし	2.3 g
		ごまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	ごま さとう	醤油	
		ピタパン			こむぎこ さとう ショートニング	パン酵母 塩	582 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1 g
		ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが	あぶら さとう	醤油 酒	20.1 g
夏の長い沖縄では、ゴーヤ、へちま、きゅうりなどの夏野菜を食べる雪さを乗り切っているそうです。ゴーヤにはモルデシンという苦味成分があり、胃の粘膜を保護し、食欲を増進させるので、夏バテ予防に効果があるといわれています。	28 (木)	カレーポテトサラダ	ツナフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも ★マヨネーズ	カレー粉 醤油	2.2 g
		コーンスープ	★ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	バター	コーンパウダー	
		マスカット&アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ゼラチン	アロエ ぶどうかじゅう	さとう	増粘料 酸味料	
		ごはん（いたく）			こめ		532 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.9 g
※ 午前授業のため、給食はありません。	29 (金)	ゴーヤチャンプルー	たまご とうふ ぶたにく	もやし ゴーヤ	ごまあぶら さとう	酒 塩 醤油	16.3 g
		かりぼりあえ	くきわかめ	きゃべつ きゅうり にんじん	ごま	めんつゆ	1.9 g
		なめこじる	あぶらあげ みぞ わかめ	なめこ		煮干しだし	