



日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1材料 -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる			
1 (火)	金芽米ごはん			こめ		651 kcal 12.6 % 37.5 % 1.7 g	あつさが本格的になってきまし たね。夏ばてを防ぐために も、早寝早起きが大切です。 朝ごはんもしっかり食べて登 校すると、午前中から元気に 過ごせます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ソース しお		
	キャベツの塩こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ こまつな	ごま さとう	しょうゆ		
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ				
2 (水)	ミルクコッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング なまクリーム	しお イースト	582 kcal 17.0 % 34.2 % 2.9 g	香辛料を上手に使うと、あつ い暑時期に食欲を増す工夫になり ます。今日はポテトサラダに カレー粉を少し加えていま す。ほかのサラダにも活用で きますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンチャップ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	あぶら さとう	しお こしょう コンソメ トマトピューレ クチャップ		
	カレーポテトサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	カレーこ しょうゆ す		
	チンゲンサイのスープ		たまねぎ しめじ チンゲンサイ		コンソメ スープス トック こしょう		
◎3日(木)は、全校給食なしです。お弁当の用意をお願いします。							
4 (金)	★かみかみ給食★					545 kcal 16.0 % 23.6 % 3.0 g	たことキムチのたきこみごは んは、親子レシピコンテスト で受賞した、かみかみレシビ です。作り方をうら面にのせ てありますので、ぜひごらん ください。
	たことキムチのたきこみごはん	たこ	キムチ(はくさい、だいこん) こねぎ しょうが	こめ ごまあぶら さとう	とりがらスープ しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ	しお しょうゆ		
	切干大根のサラダ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし しそ	さとう	しょうゆ す しお		
	海そうスープ	わかめ こんぶ ぶのり とさかのり なまあげ	はくさい しめじ ねぎ		とりがらスープ しお しょ うゆ こしょう		
7 (月)	★七夕給食★					593 kcal 13.9 % 20.3 % 2.2 g	七夕には、願い事を書いた五 色の短冊を笹竹に飾り、はた お織りの糸に見立てたそうめん を食べる風習があります。う る日のすましじるには、星の形 をした ふが浮かんでいま す。みなさんの願い事がかな いますように！
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ あおさ		こむぎこ こめこ でんぷん あぶら			
	五色あえ	ハム	もやし にんじん きゅうり きくらげ	さとう ごま ごまあぶら	す しょうゆ		
	星のすましじる	もずく	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ふ そうめん	しお しょうゆ		
	七夕三色ゼリー	とうにゅう かんてん	レモンかじゅう メロンかじゅう	みずあめ さとう			
8 (火)	金芽米ごはん			こめ		556 kcal 18.3 % 28.8 % 1.7 g	ねっとうしゅうとぼう 熱中症を予防するには、まいにち の食事をしっかりとることが だいじ大事です。つめ のものばか り飲むと胃腸がつかれやすく なりますので、しよくじ あたた い料理も取り入れましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほっけの塩焼き	ほっけ			しお		
	高野どうふの五目に	こうやどうふ とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	あぶら	しお しょうゆ こ しょう		
9 (水)	せわりコッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	592 kcal 14.7 % 31.8 % 3.2 g	とうもろこしは夏野菜の一つ ですね。皮つきのものを選 ぶときは、ひげが多くて濃い茶 色になっているものがよく熟 していて甘いとされていま す。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンコロケ		とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ でんぷん あぶら	しお		
	焼きそば入り野菜いため	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ピーマン	こむぎこ あぶら さとう	しお ソース こ しょう		
	こまつなスープ	とうふ	えのきたけ にんじん こまつな		とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
10 (木)	ごはん			こめ		603 kcal 16.1 % 29.3 % 1.9 g	やさい野菜は、食 ^た べる部分によって わけることができます。根 ^{こん} の 部分を食べるものは根菜と呼 ばれており、ごぼうやにんじ ん、だいこんなどがありま す。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのみそに	いわし みそ		さとう	しお		
	なっとうあえ	なっとう チーズ	にんじん はくさい こまつな		めんつゆ		
	根菜のみそしる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも			
11 (金)	チュモクパプ（韓国風まぜごはん）	しらすぼし	こねぎ たくあん	こめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	しお	598 kcal 16.3 % 28.7 % 2.4 g	かんごく韓国語でチュモクは「にぎり こぶし」、パプは「ごはん」 という意味です。チュモツパ とも呼ばれます。韓国ではち ぎったのりもごはんにまぜ て、一口サイズに丸めて食 ^{まる} べ るのが一般的です。
	韓国のり	のり		ごまあぶら	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそう入りたまごまき	たまご	ほうれんそう	さとう あぶら でんぷん	す しょうゆ しお		
	なまあげのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	あぶら さとう	しょうゆ とりがら スープ		
	もやしの中華スープ		もやし にんじん ほししいたけ にら		とりがらスープ しお しょ うゆ こしょう		

◆◆給食予定◆◆

3日（木）・・・全校給食なし（お弁当の日）
22日（火）～25日（金）・・・短縮午前授業で給食なし

※1学期の給食は18日（金）で終了です。今学期のご協力
ありがとうございました。給食終了後に、給食当番が白衣
を持ち帰りますので、終業式の日までに洗濯とアイロンが
けをして持たせてくださいますよう、お願いいたします。



夏休みも！

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくる
ために必要な栄養素であり、成長ホルモンの
分泌をサポートするなどの役割があります。
成長期には大人よりも必要量が多くなり
ますが、休日には給食がある日よりも、カル
シウムの摂取量が少なくなっているという調
査結果があります。

夏休みの間も、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとること
を意識しましょう。



カルシウムが多く含まれている食品

- ・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ・小魚（しらす干し、いわし、わかさぎなど）
- ・大豆製品（大豆、とうふ、納豆など）
- ・一部の野菜（こまつな、ほうれんそうなど）



日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1kgあたり650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	ぎ			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかりにくくする	熱や力になる			
14 (月)	ごはん			こめ		594 kcal 16.6 % 23.9 % 2.0 g	すいかは、7000年前には南 アフリカで栽培されていたと 考えられています。英語で 「watermelon」というよう に、すいかの約90%が水分 ですので、夏のおやつとして もぴったりです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目そぼろ	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが	あぶら さとう	しょうゆ とうがらし		
	キャベツのゆかりあえ	いとかまぼこ	キャベツ こまつな しそ	さとう	しお		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも			
15 (火)	すいか		すいか			569 kcal 19.9 % 25.9 % 2.1 g	さやいんげんは、いんげん豆 を若いうちにさやごと収穫し たものです。生長が早く、温 かい地域では1年に3回収穫 できることから、「三度豆」 とも呼ばれます。
	金芽米ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉の梅風味焼き	とりにく	うめ しそ		しお めんつゆ しょうゆ		
	さやいんげんのきんぴら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう こま こまあぶら	しょうゆ		
16 (水)	さけのつみれじる	さけつみれ(さけ、たら)	こぼろ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ しょうが			612 kcal 12.2 % 23.4 % 3.0 g	今回の奥州っ子給食では、江 刺りんごジュースが登場で す。オムレツも奥州市産のた まごで作られています。ま た、衣川のはとむぎをミネス トローネに使用します。この 事業は、奥州市の補助をいた だいて実施します。
	★奥州っ子給食★						
	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	しお イースト		
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう			
	江刺りんごジュース		りんごかじゅう				
	チーズ入りオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら	す しょうゆ しお		
	ピーフンの五目いため	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ピーマン	ピーフン あぶら さとう	しょうゆ とりがら スープ こしょう		
17 (木)	はとむぎ入りミネストローネ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん かんぴょう	じゃがいも はとむぎ あぶら	パセリ トマトピューレ*ケ チャップ コンソメ しお こ しょう	605 kcal 13.9 % 30.6 % 2.1 g	どようしのひ（今年は7月19 日と31日）には、うなぎの かば焼きを食べる風習が有名 ですね。うなぎに限らず、 「う」のつく食べ物を食べる とよいといわれています。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ		
	きゅうりのおかかあえ	わかめ かつおぶし	きゅうり キャベツ	こんにゃく	ボンずしょうゆ め んつゆ		
18 (金)	にらのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら			607 kcal 16.8 % 34.0 % 1.6 g	ナンは、インドなどで食べら れている主食のひとつです。 タンドゥールという、つば型 の釜の内側に張り付けて焼き 上げます。
	ナン			こむぎこ あぶら さとう	イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	しお コンソメ す こしょう		
	夏野菜のキーマカレー	ぶたにく ぶたレバー だいず	セロリ たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	カレーこ ソース トマト ピューレ しお しょうゆ		
	フルーツゼリーポンチ		レモンかじゅう ぶどうかじゅう アロエ みかん	さとう			

※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

親子で考えよう！
☆レシピコンテスト☆



胆江地区学校栄養士会では、7月～8月にかけて「親子で考えよう！レシピコンテスト」を開催します。応募のテーマは3つ、「地場産物を使ったメニュー」、「かみかみメニュー」、「朝食メニュー」です。
7月の給食には、これまでのコンテストで受賞したレシピを3品取り入れましたので、紹介します。どれも奥州市や金ヶ崎町の小中学生が親子で考えたレシピです。アイデアあふれるレシピをみなさんもこの夏休みに考えてみませんか？

7月4日の給食に登場！「かみかみメニュー」として考えられたレシピです。

7月16日の給食に登場！「地場産物を使ったメニュー」として考えられたレシピです。

☆たことキムチのたきこみごはん☆

材料（6人分）	作り方
・米 3合 ・キムチ 100g ・たこ（ゆで） 150g ・鶏がらスープの素 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・ごま油 大さじ1 ・すりおろし生姜 小さじ2 ・小ねぎ 少々 ※キムチはお好みのものを使ってください。	① 米をとく。 ② キムチは食べやすい大きさに切り、たこは1cmくらいめ乱切りにする。小ねぎは小口切りにする。 ③ 炊飯器に、米と調味料を入れ、水を3合の目盛りまで入れる。②を加え混ぜ合わせ炊飯する。 ⑤ 炊き上がったら茶わんに盛り、小ねぎを散らしたら完成。
おすすめポイント	
キムチが入るので味つけは好みで調整してください。たことキムチの相性がばつぐんで、作り方も簡単です！	

7月11日の給食に登場！「朝食メニュー」として考えられたレシピです。

☆チュモクパブ☆

材料（5個分）	作り方
・ごはん 300g ・たくあん（刻み） 30g ・しらす 大さじ2 ・細ねぎ（刻み） 大さじ2 ・白いりごま 大さじ1/2 ・韓国のり 5枚 <調味料> ・塩 ひとつまみ ・マヨネーズ 小さじ1 ・ごま油 小さじ1 ※韓国語で「チュモク」は握りこぶし、「パブ」は「ごはん」という意味です。	① ボウルにごはん、たくあん、しらす、細ねぎ、白いりごま、調味料を入れ、韓国のりをちぎりながら加えて切るように混ぜる。 ② ラップをしき、5等分にした①のをせて丸くにする。同様に5個作る。 おすすめポイント いそがしい朝でもサッと作れます。塩やしらすを使っているのでも、塩分がほしい夏にもしっかりとれます。

☆はとむぎ入りミネストローネ☆

材料（4人分）★印の食材は地場産物です	作り方
★はとむぎ 24g ・ベーコン 2/3枚 ★たまねぎ 2/3個（80g） ★にんじん 1/5本（40g） ★じゃがいも 中1個（130g） ・セロリ 1/5本（30g） ★かんぴょう 4g ・トマトケチャップ 大さじ1 ・トマトピューレ 大さじ2 ・コンソメ 小さじ1（固形2個） ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・パセリ 少々 ・水 500mL	① はとむぎは流水で洗い、30分浸水させ、たっぷりのお湯で20分くらいゆでる。 ② かんぴょうは塩もみして水で戻し、下ゆでする。そのあと1cmの長さに切る。 ③ ベーコンはせん切り、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむき8mmくらい角切りにする。セロリは固い筋を取り、うす切りにする。パセリはみじん切りにする。 ④ なべにベーコンを入れ、脂が出るように炒めたら、たまねぎ、セロリ、にんじん、じゃがいもの順に加えて中火で炒める。 ⑤ 水、コンソメ、かんぴょう、はとむぎを入れ、中火で5分くらい煮て、ケチャップ、トマトピューレを加えてさらに弱火で具がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ 塩、こしょうで味を調え、器に盛りパセリを散らす。 おすすめポイント 地場産物の「かんぴょう」や、「はとむぎ」がミネストローネに合うと思ったので作ってみました。

※レシピは応募当時のまま記載しています。給食ではそれぞれのレシピを参考にし、キムチなどは分量を調節して提供します。

みなさんなら、どんなレシピを考えますか？親子でいっしょにアイデアを出し合ってみましょう。
応募用紙は夏休みの前に配付します。みなさんからの応募を
お待ちしております！

