7月 こんだてよていひょう



2024年6月27日 奥州市立真城学校給食センター ブログ http://shinnjous.blog.fc2.com/

大マトは、漫が旬の緑 黄色野菜です。とクミン	● 大切ゲンいている水1	つくる (物)	★カロチンを多く表対象 素内加工食品等には、 単、 ■ こんじん (マト) が思りゃ こまつな こんじん (ビーマン) こんじん (ビーマン) こんじん	をととのえる (機) ①ピタネンでも多く含む食品 は含まれていません。・のは臭味で だいこん レモンかしゅう たんにく たまねぎ) えだまめ (をまねぎ きゅうり) みかん キャベツ しょうが にんにく なす たまねぎ) もやし いちご	主にエネルギー の炭水化物を多く含む食品	1	まな事業	要額 199年 1811-6050-001 199年 1812-00-001 1992 年 1812-0-005 1992 年 1812 1992 日 1		
大の下に、要が旬の線 会の野菜です。ビタミン 1月 こくじゃがのトマトに なみのとの多ったのだからがり含み、血管を強くする ピタミンも含みます。	大型ゲンドでいる本 さは ぶたにく とうら みそ ぶたにく だいす ぶたにく がき ぶたにく がき ぶたにく がり またにく がり またにく だいす なるた だいす なるた だいす とりにく おから 本ペーコン とうら みそ とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた とりた とりた とうら なるた とりた とりた とりた とうら なるた とりた とりた とりた とうら なるた とうら みき	書き換象	高角加工食品をは、	は含まれていません。 ・日は豊新にないた。 レモンかじゅう こんにく たまねぎ きゅうり みかん キャベツ しょうが こんにく ます たまねぎ もやし いちご こまねぎ エッキー こんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン こまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ もやし (まねぎ)	を	表記 あぶら あぶら あぶら カぶら フュートニング あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	は	第92年末期 669 kg 259 g 259 g 250 % 1.9 g 582 kg 18.3 g 25.4 % 1.8 g 770 kg 26.5 % 22.9 g 22.9 g 22.7 g 1.9 g		
	大型ゲンドでいる本 さは ぶたにく とうら みそ ぶたにく だいす ぶたにく がき ぶたにく がき ぶたにく がり またにく がり またにく だいす なるた だいす なるた だいす とりにく おから 本ペーコン とうら みそ とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた みき とりた とりた とりた とうら なるた とりた とりた とりた とうら なるた とりた とりた とりた とうら なるた とうら みき	### 2001年 (1998) (199	にんじん (マト) が寄りま こまつな こんじん (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビー	は含まれていません。 ・日は豊新にないた。 レモンかじゅう こんにく たまねぎ きゅうり みかん キャベツ しょうが こんにく ます たまねぎ もやし いちご こまねぎ エッキー こんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン こまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ もやし (まねぎ)	で	### ##################################	会す スープストック しょうゆ しお こしょう が ことの ランジラマン コンプランジラマン コンプランジラマン コンプラン しょうゆ しお カックス・フストック フステーノース こしょう ピガラス・ブース こしょう ピガラス・ブース コンソメ こしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	669 kg 19 19 19 19 19 19 19 1		
* だはん ぎゅうにゅう はいからいと できない できない できない できない できない できない できない できない	きば SEE<	ざゅうにゅう ざゅうにゅう ざゅうにゅう デーズ ぎゅうにゅう さゅうにゅう	にんじん (マト) が寄りま こまつな こんじん (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビーマン) (エんじん (ビーマン) (ビー	だいこと レモンかじゅう こんにく たまわぎ えだまめ (定まわぎ きゅうり) みかん キャペツ しょうが こんにく ます たまわき もやし いうご だまわぎ スッキー こんにく たまわざ キャペツ もやし コーン にまわざ しょうが こんにゃく たまわざ もやし (たまわざ もやし こうか こんにゃく たまわざ もやし (たまわざ もやし こうか こんにゃく たまわざ もやし (たまわざ もといく)	で	### ##################################	会す スープストック しょうゆ しお こしょう が ことの ランジラマン コンプランジラマン コンプランジラマン コンプラン しょうゆ しお カックス・フストック フステーノース こしょう ピガラス・ブース こしょう ピガラス・ブース コンソメ こしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	669 kg 259 g 250 g		
マートマトは、夏が旬の時間を開きます。	SEEK	ざゅうにゅう だっしょう だっしらんにゅう チーズ ざゅうにゅう がゅうにゅう	下 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	にんにく にまねぎ えだまめ (をまねぎ きゅうり) みかん キャベツ しょうが EAEC (はす だまねぎ をむし) いちご たまねぎ ズッキー にんにく (をまねぎ ズッキー) にんにく (をまねぎ ズッキー) にんにく (をまねぎ (セベツ) もやし コーン でまねぎ (セベツ) もやし コーン でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (できねぎ (できなが (さとう てルジル しゃがいり さとう こめ さとう こじぎこ ちらこの さとう こじぎこ ちらこの でしこ こじぎこ さとう こじぎこ さとう ことう てんぶん しゃがいち さとう イルジル とこの この こ	### ##################################	会す スープストック しょうゆ しお こしょう が ことの ランジラマン コンプランジラマン コンプランジラマン コンプラン しまうゆ しま カックス・フストック フステーノース こしょう ピガラス・ブース こしょう ピガラス・ブーコンソメ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	582 kg 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.8 s		
自分学です。	SEEK	ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	下 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	にんにく にまねぎ えだまめ (をまねぎ きゅうり) みかん キャベツ しょうが EAEC (はす だまねぎ をむし) いちご たまねぎ ズッキー にんにく (をまねぎ ズッキー) にんにく (をまねぎ ズッキー) にんにく (をまねぎ (セベツ) もやし コーン でまねぎ (セベツ) もやし コーン でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (でまねぎ (できねぎ (できなが (しゃがいむ さとう この さとう こじぎに ちらこか をとう この での この	### ##################################	会す スープストック しょうゆ しお こしょう が ことの ランジラマン コンプランジラマン コンプランジラマン コンプラン しまうゆ しま カックス・フストック フステーノース こしょう ピガラス・ブース こしょう ピガラス・ブーコンソメ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	582 kg 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.9 s 1.8 s		
きみ、血管を強くする なつやさいのみそしる れいとうみかん 苦中をのばして姿勢よ 食べると、自分もまわ の人も、気持ちよく、 いしく食事ができま。 スッキーニは、メキシル スッとの無帯アメリカ療 といわれます。形は大 なさゅうのならで、 くせのない味で、 マイ本のなり味で、 マイ本のなり味で、 マイカのなります。 ・	とうち みぞ	ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	下 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	定まねぎ きゅうり みかん キャベツ しょうが EAE ます Rまねま ちゃし いらご でまねぎ ズッキー とんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン でまねぎ しょうが こんにゃく でまねぎ でまれず こんにゃく でまねぎ でもし できれず こんにゃく できれず こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	できた。 できて	### ##################################	しょうゆ しま こしょう の しょうか しま こしょう の しょうか シックファンフィック しょうか しま ロースト しま ロースト しま ロースト しま ロースト しま ロースト しま ロースト しょう ロースト しょうか しま こしょう しょうか しま こしょう しょうか しま こしょう しょうか しま こしょう しまうか しま こしょう しまうか しま こしょう しまうか しま こりが しまうか しょうか しま	1.9 ° 582 ks 18.3 ¢ 25.4 \$ 1.8 \$ 597 ks 265 \$ 30 \$ 770 ks 22.9 \$ 655 ks 22.3 ¢ 22.7 \$ 1.9 \$		
プラシンも含みます。 おいとうみかん きんいのみそしる れいとうみかん きんいっと、 自分もされ (人) しいく 食事ができま (人) しいく 食事ができま (人) しいく 食事ができま (人) しいく 食事ができま (人) しいく 食事ができます。 オーマーは、メキシいの (人) では (大) では (大		ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にち にんじん (とーマン) (チングンサイ) にんじん にんじん にんじん あかしそ オクラ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	カカト キャベツ しょうが にんにく はず たまねぎ たかし いらご こかにく でまねぎ ズッキー こんにく でまねぎ ブッキー こんにく こまねぎ しょうが こんにゃく でまねぎ むむし (まのう) こんにゃく ままねぎ ちゃし (まのう) こんにゃく ままねぎ ちゃし (まのう) こんにゃく ねぎ	またう こむぎこ きたう マロニー こむ	### ##################################	87 L8の 92/2012 19 12 19 18 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	582 k3 8 25.4 8 25.4 8 597 k 26.5 % 30.5 8 22.9 \$ 2.2 5 25.7 1.9 \$ 6659 kc		
青中をのはして姿勢よ 食べると、自分もまか	SEE < (みそ)	ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	□ 「たいん (- マン) 「	キャベツ しょうが EAE< なす たまねぎ もやし いちご とまねぎ ズッキーン EAE< (たまねぎ キャベツ もやし コーン とまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ もやし (まねぎ)	またう こむぎこ きたう マロニー こむ	### ##################################	87 L8の 92/2012 19 12 19 18 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	1.8 ° 597 kg 23.4 ¢ 26.5 ° 3.0 ¢ 770 kg 20.5 ¢ 22.9 ¢ 22.3 ¢ 25.7 ° 1.9 ¢		
青中をのはして姿勢よ 食べると、自分もまか	SEE < (みそ)	ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	□ 「たいん (- マン) 「	なす たまねぎ) もやし いちご たまねぎ ズッキー) にんにく たまねぎ キャバツ もやし コーン とまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ むやし (まね)	またう こむぎこ きたう マロニー こむ	### ##################################	87 L8の 92/2012 19 12 19 18 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	1.8 ° 597 kg 23.4 ¢ 26.5 ° 3.0 ¢ 770 kg 20.5 ¢ 22.9 ¢ 22.3 ¢ 25.7 ° 1.9 ¢		
高水ると、自分もまわりの人も、気持ちまさく。	SEE < (みそ)	ぎゅうにゅう だっしみんにゅう チース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	□ 「たいん (- マン) 「	なす たまねぎ) もやし いちご たまねぎ ズッキー) にんにく たまねぎ キャバツ もやし コーン とまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ むやし (まね)	またう こむぎこ きたう マロニー こむ	### ##################################	87 L8の 92/2012 19 12 19 18 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	1.8 ° 597 kg 23.4 ¢ 26.5 ° 3.0 ¢ 770 kg 20.5 ¢ 22.9 ¢ 22.3 ¢ 25.7 ° 1.9 ¢		
の人も、気持ちよく、 いしく食事ができま。	SEE < (みそ)	### ##################################	□ 「たいん (- マン) 「	なす たまねぎ) もやし いちご たまねぎ ズッキー) にんにく たまねぎ キャバツ もやし コーン とまねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ むやし (まね)	を5点の を2う マロニー こむぎこ きとう きこう てんぷん しゃがいも きとう にがこことがこ てんぷん さこう そこう そこう そこう こかいこ ことがこ でんぷん さこう この むぎ しゃがいも きとう しゃがいも きとう しゃがいも きとう しゃがいも こう ここから こったり	### ##################################	87 L8の 92/2012 19 12 19 18 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	1.8 ° 597 kg 23.4 ¢ 26.5 ° 3.0 ¢ 770 kg 20.5 ¢ 22.9 ¢ 22.3 ¢ 25.7 ° 1.9 ¢		
マーボーやさい ちゅうかスープ コッペパン ぎゅうにゅう いちごシャ アース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	たまご SEE <	### ##################################		を申し	▼0.2- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ (しょうゆ しお こりょう しおうりだし みりん しょうゆ しま こりょうし しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうり しお こりょう しおうり しお こりょうしょうり しおしょうり	1.8 ° 597 kg 23.4 ¢ 26.5 ° 3.0 ¢ 770 kg 20.5 ¢ 22.9 ¢ 22.3 ¢ 25.7 ° 1.9 ¢		
ズッキーニは、メキシ かなどの影響アメリカ原大 なきゅうりのようで、くせのない様で、	たまご	### ##################################		にきねぎ スッキー こんにく たまねぎ まャベツ もやし コーン こんにゃく たまねぎ むむし えゅうか こんにゃく たまねぎ もやし えゅうか こんにゃく オャベツ ねぎ	CUSC &CD SCD TANA LOTANE COTANE CO	9a-h=y7 856 856 856 856 856 856	多からのスープストック しお イースト しお スープストック ブチャップ ウステーソース こしょう とのガラスープ コンソメ こしょうか しお こしょう しまうか しお こしょう しまうか しお しょうか しお もの しまつかる というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しまっ というの しょうか というの しょうか というの しょうか	30° kg 205 kg 229° 22° 655 kg 257° % 1.9° 6699 kg		
などの影響アメリカ原大 なきゅうののようで、くせのないはで、	たまご	### ##################################	正んじん あかしそ	を表わぎ スッキー	CONTROL CON	\$556 \$556 \$556 \$556 \$556 \$556	しま スープストック アチャップ スクストック アチャップ スクストック アチャップ このガラスープ コンリメ しょうゆ しお こしょう しお うゆす しょうゆ しお わあうだし みりん しょうゆ きげ しおこうし しお みりん しょうゆ	30° kg 205 kg 229° 22° 655 kg 257° % 1.9° 6699 kg		
# プースオムレッス 水 オークピーンス スッキーニのスープ * では ぎゅうにゅう ほしのコロッケ * キャベツのかかあえ * であれたもの * であれたもの * であれたもの * であれたもの * であれたもの * であるととは、大 からのコロッケ は、 色々なこととは、大 からのコロッケ は、 色々なこととは、大 からなこととは、大 からなこととは、大 からなこととは、大 からなことを話した。 からのコロッケ しおこういかため * ではん ぎゅうにゅう かかのみそしる * ではん ぎゅうにゅう かばりかめのみそしる * ではん ぎゅうにゅう かばりのみそしる * ではん ぎゅうかサラダ かぼちゅのみそしる * ではん ぎゅうかサラダ かばちゅのみそしる * ではん ぎゅうかけうダ かばちゅのみそしる * ではん ぎゅうにゅう さばのソースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる * ではん ぎゅうにゅう さばのソースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる * ではん ぎゅうにゅう さばのソースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる * ではん ぎゅうにゅう とりのからあげ えだまめとわかめのすのもの さわにわん * まるパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき やさいサラダ * * ではいサラダ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	SEC<	800/E00 800/E00 800/E00 800/E00 900/E00/E00	正んじん あかしそ	たまねざ キャベツ もやし コーン (でまねぎ) しょうが こんだゃく でまねぎ もやし (まゅうり) こんにゃく キャベツ ねざ	じゃがいち 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	\$56 \$56 \$56 \$56 \$56	スープストック グチャップ フスターソース こしょう とのガラスープ コソリメ こじょう しょうゆ しお こじょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお わらうだし みりん しょうゆ さび しおこうし しお みりん しょうゆ	30° kg 205 kg 229° 22° 655 kg 257° % 1.9° 6699 kg		
なきゅうりのようで、 くせのないはて、 内な料理に使えます。 七夕献立 七夕献立 本 木ークピーンズ スッキーニのスープ *ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ キャペツのゆかりあえ そうめんじる たなばたゼリー むぎごはん ぎゅうにゅう おからのコロッケは、 州市の客生活改善搭理 のす。 家族や友達などと一緒 食事をすることは、大なことです。東の用やドブけを一緒にした。 ものなこととで、地のかれいが深まるとされていす。 食のなことでも必られれていす。 まの主義のとなったい自然のやより、 できなどをいて、自然のよりです。 表だまかは、大豆がたなった。 衛生的に及いよす。 えだまかは、大豆が大ないかくないか、検豆ののかきがす。 名前に「豆」がしていかは、投豆のからあげ えだまかは、大豆のかかり ないか、投豆のからあげ えだまかは、大豆のかかのす。名前に「豆」がしてないか、快豆のからあげ えだまかは、大豆のからあげ えだまかは、大豆のからあげ えだまかとれたりのからあげ ないか、投豆のからあげ えだまかとれたりのからあげ えだまかとれたりのからあげ えだまかとれたりのからあり ないか、大豆のからあげ えだまかとれたりのからあげ えだまかとれたりのからあげ えだまかとれたりのからあり ないからないたりこう とりにくのこうそうやき やさいサラダ	しろいんけんまめ STELC だいす 表記を対す とうよ をもた まから ★ペーコン とりにく おから ★ペーコン とうら みぞ とりにく とりにく とうら みぞ では ぶたにく とうら みぞ	500E00	正んじん あかしそ	たまねざ キャベツ もやし コーン (でまねぎ) しょうが こんだゃく でまねぎ もやし (まゅうり) こんにゃく キャベツ ねざ	じゃがいち 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	\$55 \$56 \$56	とのガラスープ コンソメ こしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお わらうだし みりん しょうゆ さげ しおこうし	30° kg 205 kg 229° 22° 655 kg 257° % 1.9° 6699 kg		
大夕献立	SEE< だいす *** *** *** *** *** *** *** *** ***	500E00	正んじん あかしそ	たまねざ キャベツ もやし コーン (でまねぎ) しょうが こんだゃく でまねぎ もやし (まゅうり) こんにゃく キャベツ ねざ	この	\$55 \$56 \$56	とのガラスープ コンソメ こしょうゆ しお こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお わらうだし みりん しょうゆ さげ しおこうし	770 kg 20.5 g 22.9 g 2.2 g 22.3 g 25.7 g 1.9 g		
*ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ キャベツのゆかりあえ そうめんじる たなばたゼリー のぎごはん ぎゅうにゅう おからのコロッケ は 横市の度上活改善推理 す。 * ごはん ぎゅうにゅう おからのコロッケ しおこうじいため わかめのみそしる まではん ぎゅうにゅう おからのコロッケ しおこうじいため わかめのみそしる * ごはん ぎゅうにゅう とうふハンパーグ わふうあん きゃしのちゅうか サラダ かばちゅのみそしる すること さんがしています。 * ごはん ぎゅうにゅう さいとならがけ きんめまいてはん ぎゅうにゅう さばの ツースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる * ごはん ぎゅうにゅう さばの ツースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる * ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ えだまめとわかめのすのもの さわたわん まるパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき やさいサラダ	表示の数付 とうあ なると とりにく おから *ベーコン とうら みそ だいぎ とりにく とうら かっか かっか かっか かっか かっか とりにく をうら かっか とりにく とりにく をうら をっつい とりにく とりにく をうら をうら をうら のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか	500E00	正んじん あかしそ オクラ Eんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん しんじん こんじん したした たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねざ キャベツ もやし コーン (でまねぎ) しょうが こんだゃく でまねぎ もやし (まゅうり) こんにゃく キャベツ ねざ	しかがに きとう けがこ Cがぎこ でんぶん さとう そうめん さとう この むさ しゃがいち さとう しいがいち こと この	\$555 \$555 \$555	しょうゆ しお こしょう しお うめす しょうゆ しお わぶうだし みりん しょうゆ きげ しおこうし しお みりん しょうゆ	655 kc 22.3 g 25.7 % 1.9 °		
4 木	表示の数付 とうあ なると とりにく おから *ベーコン とうら みそ だいぎ とりにく とうら かっか かっか かっか かっか かっか とりにく をうら かっか とりにく とりにく をうら をっつい とりにく とりにく をうら をうら をうら のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか	500E00	オクラ にんじん にんじん (ピーマン) にんじん にんじん にんじん したいと にんじん かほちゃ にんじん しそ	たまねぎ キャベツ もやし コーン (まわま) しょうが こんにゃく たまねぎ もやし (まゅうり) こんにゃく キャベツ ねぎ	しかがに きとう けがこ Cがぎこ でんぶん さとう そうめん さとう この むさ しゃがいち さとう しいがいち こと この	\$555 \$555 \$555	しお うのす しょうの しお わらうだし みりん しょうゆ きび しおこうじ しお みりん しょうゆ	655 kc 22.3 g 25.7 % 1.9 °		
おからのコロッケは、	表示の数付 とうあ なると とりにく おから *ベーコン とうら みそ だいぎ とりにく とうら かっか かっか かっか かっか かっか とりにく をうら かっか とりにく とりにく をうら をっつい とりにく とりにく をうら をうら をうら のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか のっか	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	オクラ にんじん にんじん (ピーマン) にんじん にんじん にんじん したいと にんじん かほちゃ にんじん しそ	(できねぎ) こんにゃく (まねぎ) これにゃく (まねぎ) こんにゃく (まねぎ) こんにゃく (ままねぎ) これにゃく (ままねぎ) これにゃく (ますべつ) ねぎ	きとう そうめん きとう こめ むぎ しゃがいも きとう バンこ しゃがいも	\$555 \$555 \$555	しお うのす しょうの しお わらうだし みりん しょうゆ きび しおこうじ しお みりん しょうゆ	655 kc 22.3 g 25.7 % 1.9 °		
おからのコロックは、	を含さ とりにく おから *ベーコン とうち みそ だいす とりにく とうち みそ かっあ みき かっあ みき さば ぶにく とうち みそ	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	オクラ にんじん にんじん (ピーマン) にんじん にんじん にんじん したいと にんじん かほちゃ にんじん しそ	できねぎ しょうが こんにゃく できねぎ できねぎ もむし (きゅうの) こんにゃく キャベン ねぎ	そうめん さとう この むさ しゃがいち さとう バンご しゃがいち	855 855 855	しょうゆ しお わらうだし みりん しょうゆ さげ しおこうじ しお みりん しょうゆ	655 kc 22.3 g 25.7 % 1.9 °		
おからのコロッケは、	を含さ とりにく おから *ベーコン とうち みそ だいす とりにく とうち みそ かっあ みき かっあ みき さば ぶにく とうち みそ	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	こんじん とーマン こんじん とんじん かほちゃ こんじん しそ	しょうが こんにゃく こまねぎ たまねぎ ちゃし (きゅうが) こんにゃく キャベツ ねぎ	きとう こめ むぎ しゃがいも きとう ハンこ しゃがいも	855 855 855	りあうだし みりん しょうゆ 付す しおこうじ しお みりん しょうゆ	655 kc 22.3 g 25.7 % 1.9 °		
おからのコロッケは、	とりにく おから *ベーコン とうら みそ だいぎ とりにく とうら かった かった かった がま のなたく とうら みそ	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	にんじん (ピーマン) にんじん たんじん かほちゃ にんじん しそ	しょうが こんにゃく こまねぎ たまねぎ ちゃし (きゅうが) こんにゃく キャベツ ねぎ	こめ むぎ しゃがいも きとう パンこ しゃがいも	855 855 855	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ	1.9 **		
おからのコロッケは、	★ペーコン とうら みそ だいず とりにく とうら かった カった みそ さば ぶたにく とうら みそ	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	にんじん (ピーマン) にんじん たんじん かほちゃ にんじん しそ	しょうが こんにゃく こまねぎ たまねぎ ちゃし (きゅうが) こんにゃく キャベツ ねぎ	こめ むぎ しゃがいも きとう パンこ しゃがいも	855 855 855	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ	1.9 **		
おからのコロックは、	★ペーコン とうら みそ だいず とりにく とうら かった カった みそ さば ぶたにく とうら みそ	わかめ ざゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	にんじん (ピーマン) にんじん たんじん かほちゃ にんじん しそ	しょうが こんにゃく こまねぎ たまねぎ ちゃし (きゅうが) こんにゃく キャベツ ねぎ	しゃがいも さとう バンこ じゃがいも	855 855 855	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ	1.9 **		
# からを生活改善推進	★ペーコン とうら みそ だいず とりにく とうら かった カった みそ さば ぶたにく とうら みそ	800E00	にんじん (ピーマン) にんじん たんじん かほちゃ にんじん しそ	しょうが こんにゃく こまねぎ たまねぎ ちゃし (きゅうが) こんにゃく キャベツ ねぎ	パンこ じゃがいも こめ	855 855 855	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ	1.9 **		
す。	258 HT 20EC 258 HT	800E00	こんじん かばちゃ こんじん しそ	定まねぎ たまねぎ ちゃし(きゅうか) こんにゃく キャベツ) ねざ	_B)	<i>8</i> 55	しお みりん しょうゆ	1.9 **		
家族や反連などと一緒 家事をすることは、 を上です。食事の用 や片 ブリを一緒にした。 ものなことで、他のふれ がが深まるとされてい す。の学・医生に気を付 で行ってたさなやス で身を攻撃に気を付 で行ってたさなやス で身を変をした。以た。 で身を攻撃に気を付 で行ってたさなやス で身を変をした。以た。 で身を攻撃に気を付 で行ってたさなやス で身を変をした。以た。 で身を変をした。以た。 のが上はるきめのいためもの チンゲンサイのみそしる えだまめは、大豆が未 なううに即様したもの す。名間に「豆」がつ ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆の分類で ないか、枝豆のからあげ えだまめたり、 たたしよう会 ・ 後食 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。	だいず とりにく とうら みそ かつお 会を さば ぶたにく とうら みそ	800C00	にんじん かぽちゃ にんじん しそ	たまねぎ ちやし(きゅうか) こんにゃく キャベツ) ねぎ				659		
家族や友達などと一緒 食事をすることは、大な なことです。裏の用 や片づけを一緒にした。 ものなことを話した することで、心めらかし いが深まるとされてい す。 の事の準単で後付け で行ったしたなられ で考支意をした食べ物 作生のに扱います。 えだまめは、大力が未 ないかに取ります。 えだまがは、大力が未 ないかに取ります。 えだまがは、大力が未 ないからのが関したもの す。名前に「豆」がつ えがますが、十分に別付します。 とりのからあげ をいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる うかしとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる さばのソースがけ やさいとはるさめのいためもの チンゲンサイのみそしる えだまかは、大力が未 ないか、好豆の分類は ないか、好豆の分類は ないか、好豆のからあげ えだまめといては、野菜で とりのからあげ えだまめと、野菜で たんじよう会 給食 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。	 とうら かき かっか(分表) さば がたにく とうら みそ 	のり ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん しそ トマト	もやし きゅうり こんにゃく キャベツ ねぎ				659 kg		
復事をすることは、大阪にことで、食事の用、	 とうら かき かっか(分表) さば がたにく とうら みそ 	ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん しそ トマト	もやし きゅうり こんにゃく キャベツ ねぎ	でんぶん きとう			659 kc		
(1) 色々なことをおした。	とうら みそ かっか かっか かっか かった かそ か そ か そ	ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん しそ トマト	もやし きゅうり こんにゃく キャベツ ねぎ	Crisiv ec			659 k		
### (14 を で を で を で を で を で を で を で を で を で を	かつお みそ さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん しそ トマト	キャベツねぎ		ごま	ドレッシング す	239 g		
(が探するとされてい す。 食事の準単に気を付 だ行ってくたさい。は 手を洗い、白衣やマス で身支度をし、食べ物 衛生的に脱います。 えだまかは、大豆が未 売り方に収置したもの す。名前に「豆」がつ まる前に「豆」がつ まる前に「豆」がつ まる前に「豆」がつ まる前に「豆」がつ ない分、枝豆の分類は 数ではなく、野菜で たんじょう会 給食 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。	かつお みそ さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	レぞトマト					23.9 g 29.6 %		
す。 食事の準備や後片付け、 で文字や確定に気をは 手を売れ、日衣やマス すを売れ、日衣やマス すを売れ、日衣やマス で多女後をし、食べ物 衛生的に及いはす。 えだまめは、大豆がた ながらたの間をしたもの す。名前に「豆」がつ。 ないか、枝豆の分類は 水質ではなく、野菜で たんじょう会 **後食 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。 ** とりたくのこうそうやき やさいサラダ 11	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト	うめ しょうが				1.8 8		
度事の準備や後片付け、	ぶたに< とうふ みそ		- -		でんぶん さとう	ごま	しょうゆ す しお			
	ぶたに< とうふ みそ		- -	1	<u>ි</u> න			+		
手を洗い、日衣やマス できっきない。 食べ物 (衛生的に扱います。 えだまめは、大豆が本 なうらにの関したもの す。名前に「豆」がつ、 はつのからあげ (おけい) は豆の分類は 数ではなく、野菜で (たんじょう会 発食 デザートは、どちらか、 洒んで食べましょう。 とりにくのこうそうやき やさいサラダ 111	ぶたに< とうふ みそ		- -		きとう		ウスターソース カレーこ	622 kg		
でほう皮をし、食べ物	E 5 is # ₹							25.1 g 27.1 %		
えだまめは、大豆が末 はなっちに収穫したもの す。名前に「豆」がつ ないか、枝豆の分類は 株ではなく、野菜で たたしよう会 給食 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。			にんじん	キャベツ) もやし	はるさめ	あぶら	さけ しょうゆ スープストック こしょう	1.8 5		
はなうちに収穫したもの ますが、十分に熟して ますが、十分に熟して はない分、枝豆の分類は は酸ではなく、野菜で たんじょう会 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく		チンゲンサイ)にんじん	たまねぎ						
はなっちに以他したもの ますが、十分に熟して はない分、枝の分類は と別のからあげ えだまめとわかめのすのもの さわにかう会 給食 デザートは、どちらか 選ができてくましょう。	とりにく	ぎゅうにゅう			<u>_</u> 8					
ますが、十分に関して ないり、枝豆の分類は 環ではなく、野菜で たんじょう会 粘食 デザートは、とちらか 選ルで食べましょう。				にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	574 _{kr}		
をおいて、		わかめ		えだまめ キャベツ きゅうり	41.5			574 kg 20.9 kg 20.7 %		
たんじょう会 総食 デザートは、どちらか 選形で食べましょう。		₹373°80	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお	2.7 %		
給食 デザートは、どちらか 選派がで食べましょう。 やさいサラダ 11	ぶたにく		にんじん	ごほう たけのこ だいこん ねぎ			さけ みりん しお しょうゆ			
船覧 デザートは、どちらか 選んで食べましょう。 ・ もさいサラダ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ きとう	ショートニング	しお イースト			
11	とりにく		バジル	にんにく レモンかじゅう			しろワイン しお こしょう			
11			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		あぶら	す しお こしょう			
						0000	とりガラスープ コンソメ	582 kg 25.5 g 31.2 %		
WALL WARPY THE			にんじん	たまねぎ) レタス			こしょう	31.2 % 2.8 [#]		
どちらかえらびましょう♪								2.0		
サイダーゼリー				レモンかじゅう	きとう					
マスカットゼリー				ぶどうかじゅう マスカット	きとう					
		ぎゅうにゅう		(こන විජි			+		
むぎごはん ぎゅうにゅう	art /		+	***************************************		l	しお こしょう しょうゆ	600 kg		
牛肉の約10倍もあ 12 ぶたにくのレモンソースかけ 疲労回復に役立ちま 会	ぶたに<			ねぎ レモンかじゅう	さとう		しお こしょう しょうゆ しろワイン わふうだし さけ しお	23.5 1 28.7 9 2.1 ⁸		
はくさいとキャペツのさっとに	あぶらあげ		こまつな	キャベツ)はくさい たまねぎ)	きとう		しょうゆ	2.1 5		
ゆうがおじる	(250)		にんじん	ゆうがお) いいたけ			しょうゆ しお			
大谷翔平給食 *きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1		∑ø)					
16 なつやさいのカレー	とりにく		かぼちゃ にんじん ビーマン トマト	たまわぎ なす		あぶら	カレールウ	724 kg		
W		かいそう	にんじん	(キャベツ) もやし (きゅうり)			ドレッシング す	22.4 g 27.7 %		
かいそうサラダ			210010	\smile			1 22222 9	1.8 8		
ヨーグルトあえ	1	ヨーグルト	1	みかん もも	きとう		1	 		
しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ きとう	ショートニング	しお イースト			
もうすぐ夏休みです。 オムレツ トマトソース		(こしつ) (100)	トマト	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	す しお ケチャップ あかワイン ソース	555 -		
けんだってはいては、17 ミックフポートサラは	たまご	7.C. 2 CI31701CI32	にんじん	コーン グリンピース	じゃかいも		しおこしょう	555 k 22.6 g 29.8 %		
菜・副菜をそろえて食	たまご	チーズ		たまねぎ		l	とりガラスープ コンソメ こしょう	29.8 %		
ましょう。 さやいんげんのスープ			さめいんげん にんいく	V-0-180			こしょう			
ブルーベリージャム			さやいんげん にんじん	it is	さとう					
食事中に、口に食べ物 *ごはん ぎゅうにゅう		チーズ	さやいんげん にんじん	ブルーベリー				1		
入れたまま話さないよ			さやいんげん にんじん		∑ø)		L	J		
飛び散るなどして、周 木		チーズ	きやいんげん にんじん		CB) Chilin	<i>8</i> 55	しょうゆ みりん	634 kg		
の人に不快感を与えて は るさめこオクラのらゆうかサラタ まいます。	*^-=>	チーズ			こめ こめこ でんぶん さとう			268 %		
	*ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ もやし	CB) Chilin	あぶら ごまあぶら	す しょうゆ しお	634 kc 25.1 g 26.8 % 2.6 g		
わかめスープ	*^-=>	チーズ ぎゅうにゅう わかめ		キャベツ もやし ねぎ	こめ こ でんぶん きとう はるさめ きとう			268 %		
むぎごはん ぎゅうにゅう	*<-3>	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ もやし ねぎ	こめ こめこ でんぶん さとう ほるきめ きとう こめ むぎ		す しょうゆ しお	26.8 % 2.6 [¢]		
を	*<-3>	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	キャベツ もやし ねぎ	こめ こめこ でんぶん さとう ほるきめ きとう こめ むぎ		す しょうゆ しお	26.8 % 2.6 [¢]		
むぎごはん ぎゅうにゅう 麦は食物繊維が豊富で	*ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベッ もやし ねぎ	こめ こ でんぶん きとう はるさめ きとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお とりガラスープ しお こしょう ちゅうかスープストック	268 %		

★裏面もご覧ください。

7月16日(火)大谷給食

ます。」と答えています。



◆◇給食のない日◆

真小・・・5、8日 姉小・・・5、10日 羽小・・・17、18、19日

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特 に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。"いつでも・どこでも・誰でも"発症 する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、

日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、 熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。







のどが渇いた

と感じる前に

ペットボトルは、飲みかけのまま放 置すると細菌が増えて、食中毒を起 こす危険性があります。口をつけた ら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン 類を取り外して、それぞれ洗剤 でよく洗い、しっかり乾かしま

スプを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用 意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きな ものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。





主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。







牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。







夏休みは 「カルシウム」 が不足しやすくなりますので、 毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を 取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。





土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平 資源内が、「丑の日に 『う』 の字がつく物を食べると夏負けしない」 という 言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、

「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来 とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎ をはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなど を食べて無病息災を願う風習があります。



うめぼし

土用もち









◆ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華









◆ 市販のお総菜は塩分が多く含 まれているものもあります。 栄養成分表示を確認し、とり 過ぎないようにしましょう。



	1食当たりの塩分(食塩相当	量) の目安		
\langle	小学生(低学年/中・高学年)	中学生		
	1.5g 未満/ 2g 未満	2.5g 未満		

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の 18 日間 (または 19 日間) です。 2024 年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

(Q) 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでし







うり類

②② 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?







(とりの料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?













○ そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?





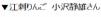


Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海 沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

典州っ子給食について

奥州市農政課・食農連携推進室では、令和6年度の奥州っ子給食として、 8月なす、9月ピーマン、11月江刺りんご、2月前沢牛の提供を予定し ています。下のQRコードを読み取っていただくと、それぞれの食材につい て、昨年度作成した生産者動画を見ることができます。













▼ピーマン 齋藤博幸さん











◎7月の使用食品(産地) ※使用する予定の食材の産地をお知らせします。

	食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地
	*	奥州		牛乳	岩手県	主	小松菜	一関市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		トマト	奥州市
	じゃがいも	奥州市、長崎県		ヨーグルト	岩手県		にんじん	茨城県
主に	砂糖	日本		卵	日本		ピーマン	奥州市
	白絞油	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	遠野市
ᄕ	でん粉	北海道	主	鶏肉	岩手県	댪	キャベツ	奥州市
エネルギー になる	マカロニ	北海道	に体をつくる食品	ウインナー	日本	の調子を整える食品	きゅうり	奥州市
				ベーコン	日本		ごぼう	群馬県
				豆腐	奥州市		ズッキーニ	奥州市
				油揚げ	奥州市		だいこん	奥州市
							玉ねぎ	奥州市
				みそ	奥州市		ゆうがお	奥州市
				大豆	岩手県		なす	奥州市
食				生揚げ	奥州市		ねぎ	茨城県
品				さば	長崎・青森・宮城		白菜	茨城県
HH							緑豆もやし	雫石町
							レタス	岩手町
							しいたけ	花巻市
							小玉すいか	千葉県

◎6月使用食品(産地) ※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地
	*	奥州		牛乳	岩手県		アスパラガス	奥州市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		小松菜	一関市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	長崎県		卵	日本、奥州市		にら	栃木県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	茨城県
±	米粉	奥州市		鶏肉	岩手県		ピーマン	奥州市
苊	米油	日本		ウインナー	日本	ᄩ	ほうれん草	奥州市
I	オリーブ油	スペイン	主	ベーコン	日本	体	キャベツ	奥州市
*	バター	北海道	[=	豆腐	奥州市	作の調	きゅうり	奥州市
ル	でん粉	北海道	体	油揚げ	奥州市		ごぼう	青森県
¥	マカロニ	北海道	をつくる食品	みそ	岩手県	子	だいこん	奥州市
ΙŦ				大豆	岩手県	を整える会	ねぎ	茨城県
にな				生揚げ	奥州市		はくさい	茨城県
				あじ	ニュージーランド、チリ		大豆もやし	雫石町
శ				赤魚	アメリカ		緑豆もやし	雫石町
食				ます	日本、ロシア		玉ねぎ	佐賀県
品				ぶり	鳥取、北海道、岩手		レタス	奥州市
AA .						PP	えのきだけ	奥州市
							ぶなしめじ	長野県
						I 1	なめこ	宮城県
							さくらんぼ	山形県
							メロン	茨城県

※食材は当日納入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。 ※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。 ※奥州市産以外の放射性物質の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。 ※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、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。