

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
 フログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 曜	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。					主な調味料	小学生 標準 1日1450kcal E144(男)13~20% E145(女)13~20% 糖質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をととのえる(骨)		主にエネルギーになる(糖)			
		①ミネラルを多く含む食品	②カルシウムを多く含む食品	③ビタミンCを多く含む食品	④酸化水素を多く含む食品	⑤脂質を多く含む食品			
1 月	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ		669 kcal 25.9 g % 25.0 g % 1.9 g %	
	さばのおろしソースがけ	さば		だいこん レモンかじゅう	さとう でんぷん		しょうゆ みりん		
	にくじゃがのトマトに	ぶたにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	さけ スープストック しょうゆ しお こしょう		
	なつやさいのみそしる	とうもろこし	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり					
2 火	れいとうみかん		みかん					582 kcal 18.5 g % 25.4 g % 1.8 g %	
	きんめまいごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいす		にら	キャベツ しょうが にんにく	さとう こむぎこ だしじゆ	あぶら		しょうゆ しお こしょう
	マーボーやさい	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ スープストック しょうゆ スープストック		
3 水	ちゅうかスープ		ぎょうにゅう だっしるんにゅう				しょうゆ しお ちゅうかスープストック	597 kcal 23.4 g % 26.5 g % 3.0 g %	
	コッパン ぎょうにゅう いちごジャム	たまご	チーズ	いちご	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	チーズオムレツ	ぶたにく しるいんげんまめ	にんじん		さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお フレッシュジャム		
	ポークビーンズ		にんじん		じゃがいも	あぶら	スープストック ケチャップ スープストック こしょう		
七 夕 献 立	ズッキーニのスープ		にんじん	たまねぎ スズッキーニ	にんにく		しょうゆ スープストック しょうゆ スープストック	770 kcal 20.5 g % 22.9 g % 2.2 g %	
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
	ほしのコロッケ	ぶたにく だいす		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
	キャベツのゆかりあえ		にんじん あかしそ	キャベツ	ちやし コーン	さとう	しお うめず		
5 金	そうめんしる	あさなあげ とうもろこし なると	オクラ にんじん				しょうゆ しお	655 kcal 22.3 g % 25.7 g % 1.9 g %	
	だなばたゼリー					さとう			
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ	むぎ		
	おからのコロッケ	とりにく おから	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ	あぶら	わらうだし みりん しょうゆ		
8 月	しおこうじいため	＊ベーコン	にんじん(ピーマン)	しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ	659 kcal 23.9 g % 29.6 g % 1.8 g %	
	わかめのみそしる	とうもろこし	わかめ	にんじん	たまねぎ				
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
	とうふハンバーグ わらうあん	むぎ とうりく とうろ		たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ		
9 火	ちやしちゅうかサラダ	とうもろこし	かぼちゃ にんじん	キャベツ	ねぎ	こま	フレッシュジャム	622 kcal 25.1 g % 27.1 g % 1.8 g %	
	かぼちゃのみそしる	かつおのみそ	のり	しそ	うめ しょうが	でんぷん さとう	こま		
	うめじそふりかけ						しょうゆ す しお		
	きんめまいごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
10 水	さばのソースがけ	さば	トマト		さとう		フスターソース カレー	574 kcal 20.9 g % 20.7 g % 2.7 g %	
	やさいとはるさめのいためもの	ぶたにく	にんじん	キャベツ	ちやし	はるさめ	あぶら		
	デンゲンサイのみそしる	とうもろこし	デンゲンサイ	にんじん	たまねぎ		さけ しょうゆ スープストック こしょう		
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
たんじょう会 給食	どりのからあげ	とり		にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	582 kcal 25.5 g % 31.2 g % 2.8 g %	
	えだまめとわかめのすのもの	わかめ	にんじん	えだまめ ちやし	キャベツ きゅうり	さとう	こまあぶら		
	さわにわん	ぶたにく	にんじん	ごぼう たけのこ だいこん	ねぎ		さけ みりん しお しょうゆ		
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
11 木	まるパン ぎょうにゅう		ぎょうにゅう だっしるんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	600 kcal 23.5 g % 28.7 g % 2.1 g %
	どりにくこのうそうやき	とり		パプリカ	にんにく レモンかじゅう		しょうゆ しお こしょう		
	やさいサラダ		にんじん	キャベツ	きゅうり	ちやし	あぶら	す しお こしょう	
	レタスのスープ		にんじん	たまねぎ	レタス		あぶら	しょうゆ しお しょうゆ	
12 金	どちからえらびましよう♪						しょうゆ しお しょうゆ	724 kcal 22.4 g % 27.7 g % 1.8 g %	
	サイダーゼリー			レモンかじゅう	さとう				
	マスカットゼリー			ぶどうかじゅう	マスカット	さとう			
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ	むぎ		
大 谷 翔 平 給 食	ぶたにくのレモンソースがけ	ぶたにく		ねぎ レモンかじゅう	さとう		しお こしょう しょうゆ しょうゆ	600 kcal 23.5 g % 28.7 g % 2.1 g %	
	はくさいとキャベツのさっとに	あぶらあげ	こまつな	キャベツ	はくさい たまねぎ	さとう	わらうだし さけ しお しょうゆ		
	ゆうがおじる	とうもろこし	にんじん	ゆうがお	いたけ		しょうゆ しお		
	＊きんめまいごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
16 火	なつやさいのカレー	とり	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく		あぶら	カレー粉	724 kcal 22.4 g % 27.7 g % 1.8 g %	
	かいそうサラダ	かいそう	にんじん	キャベツ	ちやし	きゅうり	フレッシュジャム		
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん	もち	さとう			
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
17 水	しょうパン ぎょうにゅう		ぎょうにゅう だっしるんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	555 kcal 22.6 g % 26.9 g % 2.9 g %
	オムレツ トマトソース	たまご	トマト	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	す しお ケチャップ あかワイン ソース		
	ミックスポテトサラダ	＊ベーコン	チーズ	にんじん	コーン グリンピース	じゃがいも	しお こしょう		
	さやいんげんのスープ	さやいんげん にんじん	たまねぎ				しょうゆ しお しょうゆ		
18 木	ブルーベリージャム		ブルーベリー		さとう			634 kcal 25.1 g % 26.9 g % 2.6 g %	
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ			
	いわしのかばやき	いわし		こめ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	はるさめとオクラのちゅうかサラダ	とうもろこし	わかめ	にんじん オクラ	キャベツ	ちやし	はるさめ さとう		こまあぶら
19 金	わかめスープ	とうもろこし	わかめ	メンゲンサイ	にんじん	ねぎ		689 kcal 20.2 g % 36.1 g % 1.9 g %	
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ	むぎ		
	＊ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう			こめ	むぎ		
	メンチカツ	ぶたにく とうりく だいす	にゅう	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
あおなごまヨネーズあえ	こまつな にんじん	はくさい				ノンエッグマヨ こま	しょうゆ		
かぶのみそしる	とうもろこし	かぶのみ	にんじん	かぶ	ちやし	ねぎ			

★裏面もご覧ください。

7月16日(火)大谷給食
 奥州市姉体小学校出身の大谷翔平選手にちなんだ給食です。ヨーグルトあえに使っているのは岩手県産「岩泉ヨーグルト」です。大谷選手は、「岩手県の名物を教えてください。」という質問に「一番のおすすめは岩泉ヨーグルトです。本当に美味しくて、僕は世界一だと思っています。」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

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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なら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。

水分補給のポイント

- 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。
- のどが潤いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

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、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

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賀源内が、「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。



★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、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランス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下さるほか、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。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

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、意識してするようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

例: おにぎり(主食) + 冷やし中華(主菜) + サラダ(副菜) + スープ(副菜)

例: 焼き魚(主菜) + ゆで卵(主菜) + 煮物(副菜)

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

冷やし中華: 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド: パン(主食)、卵(主菜)

副菜を追加!

★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。

塩分注意!

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

七夕3択クイズ

- Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?
- かぐやひめ
 - おりひめ
 - シンデレラ
- Q2 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?
- 角切り
 - 輪切り
 - 短冊切り
- Q3 七夕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?
- ピーマン
 - オクラ
 - ゴーヤ
- Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?
- 小麦
 - そば
 - こんにゃく
- Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?
- なすそうめん
 - 油そうめん
 - 鯛そうめん

こたえ 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)

奥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。

▼なす 及川孝夫さん

▼江刺りんご 小沢静雄さん

▼ピーマン 齋藤博幸さん

▼前沢牛 及川哲郎さん

◎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	
	食品名	産地	食品名	産地		食品名	産地	食品名	産地					
主にエネルギーになる食品	米	奥州	牛乳	岩手県	主に体を調子を整える食品	小松菜	一関市	小松菜	一関市	主に体の調子を整える食品	アスパラガス	奥州市	アスパラガス	奥州市
	麦	日本	脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市	チンゲンサイ	奥州市		小松菜	一関市	小松菜	一関市
	パン用小麦粉	岩手県	チーズ	北海道		トマト	奥州市	トマト	奥州市		チンゲンサイ	奥州市	チンゲンサイ	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	にんじん	茨城県		にら	栃木県	にら	栃木県
	砂糖	日本	卵	日本		ほうれん草	遠野市	ほうれん草	遠野市		キャベツ	奥州市	キャベツ	奥州市
	白絞油	日本	豚肉	岩手県		きゅうり	奥州市	きゅうり	奥州市		きゅうり	奥州市	きゅうり	奥州市
	でん粉	北海道	鶏肉	岩手県		ごぼう	群馬県	ごぼう	群馬県		ごぼう	群馬県	ごぼう	群馬県
	マカロニ	北海道	ウインナー	日本		ズッキーニ	奥州市	ズッキーニ	奥州市		ズッキーニ	奥州市	ズッキーニ	奥州市
			ベーコン	日本		だいこん	奥州市	だいこん	奥州市		だいこん	奥州市	だいこん	奥州市
			豆腐	奥州市		玉ねぎ	奥州市	玉ねぎ	奥州市		玉ねぎ	奥州市	玉ねぎ	奥州市
			油揚げ	奥州市		ゆがお	奥州市	ゆがお	奥州市		ゆがお	奥州市	ゆがお	奥州市
			みそ	奥州市		なす	奥州市	なす	奥州市		なす	奥州市	なす	奥州市
			大豆	岩手県		ねぎ	茨城県	ねぎ	茨城県		ねぎ	茨城県	ねぎ	茨城県
			生揚げ	奥州市		白菜	茨城県	白菜	茨城県		白菜	茨城県	白菜	茨城県
			さば	長崎・青森・宮城		緑豆もやし	磐石町	緑豆もやし	磐石町		緑豆もやし	磐石町	緑豆もやし	磐石町
						レタス	岩手町	レタス	岩手町		レタス	岩手町	レタス	岩手町
				しいたけ	花巻市	しいたけ	花巻市	しいたけ	花巻市	しいたけ	花巻市			
				小玉すいか	千葉県	小玉すいか	千葉県	小玉すいか	千葉県	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	
	食品名	産地	食品名	産地		食品名	産地	食品名	産地					
主にエネルギーになる食品	米	奥州	牛乳	岩手県	主に体を調子を整える食品	アスパラガス	奥州市	アスパラガス	奥州市	主に体の調子を整える食品	アスパラガス	奥州市	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	小松菜	一関市		小松菜	一関市	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	チンゲンサイ	奥州市		チンゲンサイ	奥州市	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	にら	栃木県		にら	栃木県	にら	栃木県
	砂糖	日本	豚肉	岩手県		にんじん	茨城県	にんじん	茨城県		にんじん	茨城県	にんじん	茨城県
	米油	日本	鶏肉	岩手県		ほうれん草	奥州市	ほうれん草	奥州市		ほうれん草	奥州市	ほうれん草	奥州市
	オリーブ油	スペイン	ウインナー	日本		キャベツ	奥州市	キャベツ	奥州市		キャベツ	奥州市	キャベツ	奥州市
	バター	北海道	ベーコン	日本		きゅうり	奥州市	きゅうり	奥州市		きゅうり	奥州市	きゅうり	奥州市
	でん粉	北海道	豆腐	奥州市		ごぼう	青森県	ごぼう	青森県		ごぼう	青森県	ごぼう	青森県
	マカロニ	北海道	油揚げ	奥州市		だいこん	奥州市	だいこん	奥州市		だいこん	奥州市	だいこん	奥州市
			みそ	岩手県		ねぎ	茨城県	ねぎ	茨城県		ねぎ	茨城県	ねぎ	茨城県
			大豆	岩手県		はくさい	茨城県	はくさい	茨城県		はくさい	茨城県	はくさい	茨城県
			生揚げ	奥州市		大豆もやし	磐石町	大豆もやし	磐石町		大豆もやし	磐石町	大豆もやし	磐石町
			あじ	ニュージーランド、チリ		緑豆もやし	磐石町	緑豆もやし	磐石町		緑豆もやし	磐石町	緑豆もやし	磐石町
			赤魚	アメリカ		玉ねぎ	佐賀県	玉ねぎ	佐賀県		玉ねぎ	佐賀県	玉ねぎ	佐賀県
			ます	日本、ロシア		レタス	奥州市	レタス	奥州市		レタス	奥州市	レタス	奥州市
		ぶり	鳥取、北海道、岩手	えのきだけ	奥州市	えのきだけ	奥州市	えのきだけ	奥州市	えのきだけ	奥州市			
				ぶなしめじ	長野県	ぶなしめじ	長野県	ぶなしめじ	長野県	ぶなしめじ	長野県			
				なめこ	宮城県	なめこ	宮城県	なめこ	宮城県	なめこ	宮城県			
				さくらんぼ	山形県	さくらんぼ	山形県	さくらんぼ	山形県	さくらんぼ	山形県			
				メロン	茨城県	メロン	茨城県	メロン	茨城県	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。