

8月 こんだてよていひょう



2025年 8月19日
奥州市立真城学校給食センター
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 13歳児・650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	
			主に体をつくる（穀）		主に体の調子をとる（肉）		主にエネルギーになる（油）			
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品			⑥脂質を多く含む食品
※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。			★印がついている水産加工品（鰯り粉）、食肉加工食品等には、豚、鶏、牛乳は含まれていません。★印は要冷蔵食品です。							
	20 水	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ピーマンのにくづめやき	ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	しお ケチャップ ソース	557 kcal 23.0 g 12.2 g 1.6 g	
		こうみやさいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし		ドレッシング す		
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	たけのこ だいこん ねぎ		さけ みりん しお しょうゆ		
	21 木	テーブルロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	
		とりにくのパンこやき	とりにく				さとう パンこ	ノンエッグマヨ	しお しろワイン からし	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	しお	680 kcal 26.0 g 26.0 g 3.2 g
		カレーふうみスープ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも	とりガラスープ コンソメ カレーこ		
		どちらかえらびましょう♪								
		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		さとう みずあめ			
	22 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		さわらのしょうがふうみやき	さわら			しょうが		みりん さけ しょうゆ	578 kcal 24.5 g 15.4 g 1.6 g	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん	
		だいこんのすましじる	とうろ		にんじん	だいこん ほししいたけ		しょうゆ しお		
	25 月	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら	カレー粉	724 kcal 23.1 g 20.9 g 1.7 g	
		コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング す		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも	さとう			
	26 火	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ざっこくいりシュウマイ（2こ）	ぶたにく、だいず みどりまめ			たまねぎ しょうが	でんぷん あかまい まるめき たかきび ことう	こまあぶら	しお	567 kcal 23.2 g 17.3 g 2.5 g
		パンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	す しょうゆ しお		
		ちゅうかふうなめこじる	とうろ			なめこ たまねぎ ねぎ		しょうゆ しお とりガラスープ スープストック		
	27 水	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 さとう	ショートニング	しお イースト	
		とりにくのラタトゥイユソース	とりにく		ピーマン トマト	ズッキーニ にんにく		オリーブゆ	ウスターソース	590 kcal 27.0 g 21.6 g 2.7 g
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨ	しお	
		ふわふわたまごスープ	たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	パンこ	とりガラスープ コンソメ		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ			
	28 木	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ほっけのてりやき	ほっけ			しょうが		さけ しょうゆ みりん		567 kcal 24.9 g 13.3 g 1.7 g
		なすとぶたにくのいためもの	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	もやし なす	さとう	あぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン スープストック	
		たまねぎのすましじる	とうろ		にんじん	たまねぎ		しょうゆ しお		
		オレンジ				オレンジ				
	29 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	613 kcal 19.4 g 16.5 g 2.2 g
		わかめのすのもの	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	こまあぶら	しょうゆ す しお		
		やさいちゅうかスープ	とうろ		にんじん	ねぎ	じゃがいも でんぷん	こまあぶら	とりガラスープ しょうゆ しお スープストック	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・20日

羽小・・・20日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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。

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

The illustrations show a child's daily routine. On the left, a child is sleeping in a bed under a green blanket, with a night sky featuring a moon and stars above. In the middle, a child is playing happily in the sun, with the text '日光を浴びる' (Bathing in sunlight) above. On the right, a child is sitting at a table eating a bowl of food, with the text 'かんで食べる' (Chewing and eating) above.

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

おもに体の組織をつくる		おもに体の臓器をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が 多い食べ物	無糖質(カルシウ ム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテ ン)が多い食べ物	ビタミンCが 多い食べ物	炭水化物が 多い食べ物	脂質が多い 食べ物
 魚・肉・卵・ 豆・豆腐類	 牛乳・乳製品・ 小魚・海苔など	 緑黄色野菜・ その他の 野菜・果物	 米・パン・めん・ いも・砂糖	 油類	