

7月 こんだててよいひょう



2026年6月29日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 曜	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準 小学生 1日1~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満
		主に体をたくる(糖)		主に体の調子をとる(たんぱく)		主にエネルギーになる(脂)			
		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たんぱく質を多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
1 水	キッシュとは、卵と牛乳(または生クリーム)を混ぜた生地、野菜や肉、チーズなどの具材を入れて焼いた料理です。もともとはフランスの郷土料理で、特に有名なのがキッシュ・ロレーヌです。	コッパパン	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう たんぱく質を多く含む食品	たまねぎ	じゃがいも さとう	ショートニング	しお イースト	559 kcal 18.3 g 14.1 g 2.4 g
	キッシュの具材は、野菜や肉、チーズなどの具材を入れて焼いた料理です。もともとはフランスの郷土料理で、特に有名なのがキッシュ・ロレーヌです。	ポークビーンズ	ポーク	じゃがいも	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	す しお	
	ズッキーニのスープ	ズッキーニ	たまねぎ	じゃがいも	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スーフストック ケチャップ ウスターソース	
2 木	暑い時期は、種類が多くなるが、たんぱく質やビタミンの不足は、夏バテにつながります。意識して、肉や魚、野菜もとるようにしましょう。	いちごジャム	いちご	さとう	みずあめ				
	*ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	だししゃくコロック	だししゃく	コロック	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ しお	587 kcal 16.2 g 16.1 g 1.8 g
3 金	かぶは、根の部分と葉の部分の両方を食べられる野菜です。葉には栄養が多く含まれるので、捨てずに一緒に食べるのがおすすめです。	なつとうあえ	なつとう	チーズ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	みずあめ	
	キャベツのみそしる	キャベツ	みそ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	みずあめ		
	ごはんとじゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6 月	朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、脳や腸が元気に活動を始めます。朝ごはんを抜くと、便秘がちになったり、午前中は元気がなく疲れてしまうことがあります。	ごはんとじゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
	ひじきのそぼろいため	ひじき	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん	590 kcal 20.6 g 14.8 g 1.6 g
7 火	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	
	なめだけあえ	なめだけ	あえ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	618 kcal 15.4 g 14.5 g 1.6 g
	だんご	だんご	だんご	だんご	だんご	だんご	だんご	だんご	
8 水	キムタクご飯は、キムチ、たくあん、豚肉のメニューです。ご飯と一緒に食べましょう。少しかからぬので、量にひったりのメニューです。	キムタクごはん	キムタク	ごはん	キムタク	ごはん	キムタク	ごはん	544 kcal 20.8 g 14.4 g 1.9 g
	チンゲンサイのみそしる	チンゲンサイ	みそ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	みずあめ		
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
9 木	もうすぐ夏休みです。さっぱりしたメニューで楽しませてください。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。	ポテトサラダ	ポテト	ポテト	たまねぎ	じゃがいも	ノンエックマヨ		
	さやいんげんのスープ	さやいんげん	スープ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	みずあめ		
	りんごジャム	りんご	さとう	みずあめ					
10 金	オクラは切ると星の形になる、七夕にぴったりの夏野菜です。ねばねばには、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。	ごはんとじゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
	きんぴらごぼう	きんぴら	ごぼう	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	543 kcal 23.5 g 17.8 g 1.6 g
13 月	すいかは、日本では主に6~8月ごろに旬を迎えます。約90%が水分です。暑い時期の水分補給にも役立ちます。	*ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわけのかぼちゃ	いわけ	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	638 kcal 21.5 g 17.4 g 1.7 g
	しやきしやきサラダ	しやき	しやき	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	
14 火	酢豚は、中国料理をもとに日本で広く親しまれている料理です。豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含む食材です。	ごはんとじゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくしゅうまい(2こ)	にく	しゅうまい	たまねぎ	しょうが	パン	さとう	あぶら	しょうゆ
	すだち	すだち	すだち	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	612 kcal 15.2 g 10.9 g 1.8 g
15 水	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	たんじょう会給食	
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
	たまごスープ	たまご	スープ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	559 kcal 25.9 g 20.4 g 2.3 g
16 木	なすは夏にたくさんとれる野菜です。水分が多く、暑い季節でも食べやすい野菜です。	ごはんとじゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのおろししょうゆがけ	あじ	しょうゆ	たまねぎ	しょうが	パン	さとう	あぶら	しょうゆ
	しおごうじい	しおごうじい	しおごうじい	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	557 kcal 21.9 g 14.0 g 1.6 g
17 金	夏野菜カレーは、旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。なす、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、トマト、とうもろこし、枝豆などを入れます。	なす	なす	なす	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ
	なす	なす	なす	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	675 kcal 18.0 g 19.8 g 1.5 g
	なす	なす	なす	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	
21 火	夏野菜ピーマンは、色とりどりで良く、野菜をたくさん使えるため、夏の献立によく登場します。	ピーマン	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	628 kcal 24.8 g 22.8 g 1.8 g
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
	なす	なす	なす	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	
22 水	カボチャソースとは、イタリア・シチリア島発祥の野菜料理「カボチャ」をベースにしたソースです。給食や家庭料理では、白身魚や肉にかけ、パスタソースにする、パンにのせるといった使い方がよくあります。	カボチャ	カボチャ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	585 kcal 23.6 g 22.4 g 2.5 g
	とりにく	とりにく	みそ	たまねぎ	ごぼう	パン	さとう	あぶら	さけ
	なす	なす	なす	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	しょうゆ	

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・1・2日(5年)、3日、6日
 姉小・・・9日、21日、22日
 羽小・・・22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。

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？
よく意識していることに○、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

<input type="checkbox"/> 心をこめた食事のあいさつ	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べる	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる
<input type="checkbox"/> みんなで楽しく食べる	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦する	<input type="checkbox"/> 姿勢を正して食べる
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の組み合わせ	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気をつける	<input type="checkbox"/> 食べ物がどこからやってくるか
<input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食などの食文化	<input type="checkbox"/> 食事作りの手伝いをする	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減

食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

① 野菜は肉の後に切る
② 食材ごとに洗って使う
③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

① から揚げ
② 目玉焼き
③ お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

① シンクの近く
② まな板の近く
③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

① そのまま食べる
② 軽く温める
③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

① 過ぎたら食べられない
② おいしく食べられる
③ 開封後も期限まで安全

こたえ Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておく) Q2=① Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゅう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	朝食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休み”にしてください！

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7年度の奥州っ子給食として、なす、ピーマン、江刺りんご、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、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