

8月 こんだてよていひょう



2026年 8月17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 1日1食 -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	
			主に体をつくる（肉）		主に体の働きをととのえる（穀）		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カルシウムを多く含む食品	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			
★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、糖、乳は含まれていません。★印は要断ごはんです。											
	19 水	人の体の60～70％は水分。夏の暑い時期、汗をたくさんかいて水分が不足すると、血がドロドロになり、体に十分な酸素や栄養を運べなくなると熱中症を起こしてしまいがち。こまめに水分を補給しよう。	*ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		たまごわふうせやき	たまご ふたにく		にんじん	たまねぎ ししだけ ねぎ	さとう		わふうだし しょうゆ しお	566 kcal 19.2 g 14.5 g 1.5 g	
		にくじゃが	ふたにく		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	
		さわにわん	ふたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			さけ しお しょうゆ		
	20 木	暑さに負けない体をつくるためには、ふだんから栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることが大切。そうめんやおにぎりの主菜だけを食べるのではなく、魚や肉、野菜などのおかずも食べよう。	しょくパン ゑゅうにゅう		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	
		ハンバーグのチーズやき	とりにく だいず ふたにく	チーズ		たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ	ケチャップ しお	576 kcal 20.4 g 25.6 g 2.2 g	
		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		
		カレーふうみスープ			にんじん ーピーマン	たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ カレー		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ				
	21 金	主食とおかずは交互に食べよう。そうすると、主食とおかずのどちらもおいしく食べられます。また、同時に食べ終わることができ、栄養素をバランスよくとることが出来ます。	*ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		だんしゃくコロッケ	だいず ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん こめ	あぶら	しょうゆ しお	576 kcal 15.8 g 16.4 g 1.4 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		
		だいにんのすましじる	とうふ		にんじん	だいにん			しょうゆ しお		
	24 月	野菜は、必要量をしっかりと食べることが大切です。野菜はよくまれる食物繊維は、糖やコレステロールなどの吸収をおさえ、便秘を予防してくれる働きをします。食べる量が少なくならないようにしましょう。	*ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		なつやさいカレー	ふたにく	かぼちゃ ーピーマン にんじん	たまねぎ	しょうが にんにく		あぶら	カレー	673 kcal 19.8 g 19.8 g 1.7 g	
		コーンサラダ			にんじん	きゅうり コーン	キャベツ だいこん		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				
	25 火	よくかんで食べると消化吸収がよくなります。あごの筋肉が発達して歯並びがよくなります。脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなります。また、食べすぎを防ぐ効果があります。	*ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		はるまき	ふたにく	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお みりん オイスターソース	560 kcal 16.8 g 15.9 g 1.8 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		
		ちゅうかうなめこじる	とうふ			なめこ たまねぎ ねぎ			しょうゆ しお スープストック		
	26 水	たんじょう会給食 デザートは、どちらかを選んで食べよう。	まるパン ゑゅうにゅう		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	ーピーマン トマト	ズッキーニ	にんにく		オリーブ油	ウスターソース		
		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			
		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	590 kcal 25.5 g 26.0 g 2.1 g	
		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				
		マスケットゼリー				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ				
	27 木	間食をとるためのポイントです。①適量を守って、とりわけ。②時間を決めてただただ食べない。③不足しがちな栄養素を補う。（ヨーグルトでカルシウム、ふかひいもで食物繊維など）④表示を見ながら選ぶ。	ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ぎょうざ（2こ）	ふたにく		にん	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	582 kcal 18.8 g 15.5 g 1.8 g	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし		ごま	ドレッシング す		
		ごもくちゅうかスープ	とうふ		にんじん	たけのこ ねぎ	でんぷん		とりガラスープ しょうゆ スープストック		
	28 金	奥州っ子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。今日は奥州市産の「なす」を使ったメニューです。	*ごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ぶりのこうみやき	ぶり			しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ	595 kcal 22.3 g 18.9 g 1.4 g	
		なすとぶたにくのいためもの	ふたにく みそ		にんじん ーピーマン	もやし なす	さとう	あぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン スープストック		
		たまねぎのすましじる	とうふ		にんじん	たまねぎ えのきだけ ねぎ			しょうゆ しお		
	31 月	ほとんどの食べ物には、エネルギーがふくまれます。エネルギーは体の中で分解されて、熱や力となって体を温めたり、運動や勉強する力となります。単位はカロリーです。体に必要な量を超えてとり過ぎると、体に脂肪としてたまり、肥満につながってしまいます。	*ごはん ゑゅうにゅう		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	564 kcal 22.3 g 12.4 g 2.0 g	
		ごもくまめ	だいず		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし		
		こまつなのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ					
		オレンジ				オレンジ					

★裏面もご覧ください。

◆◆給食のない日◆◆

真小・・・19日

羽小・・・19、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。

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

暑い夏を乗り越えよう！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具だくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	--------------------------	------------------------------	------------------------------

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとり方 3か条

① 時間を決める ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べたら歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
---	--	--

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。 バナナ、ヨーグルト、ドライフルーツ、きな粉、ごま、せんべい、焼きたんこ	スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？ エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。
---	--

栄養機能食品の活用も OK

食べもののなかまわけ

食べものは、からだへの働きによって、3つのグループに分かれます。赤色、黄色、緑色と、なかまに分けて、の中をぬってみましょう。

あかいろ からだの血や肉、骨に食べる食べもの
 きいろ からだの熱や力を出す食べもの
 みどりいろ からだの調子をよくする食べもの

野菜のおはなし

8月31日は「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことです。2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目 	ブロッコリー (2026年4月～)
----------------------	------------------------------

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミン C、ビタミン K、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ、炒め物、煮物、揚げ物、汁物、あえ物

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う 	成長をサポート 	肌がきれいになる 	肥満を防ぐ
----------------------	--------------------	---------------------	------------------

災害食 3択 クイズ

大きな災害が起こったとき、家に食べ物の備えがあれば安心です。どのように備えればよいのか、クイズに答えながら考えてみましょう。

Q1 1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要？
 ① コップ 1ばい(200ml)分 ② ペットボトル 1本(500ml)分 ③ ペットボトル6本(3ℓ)分

Q2 次のうち、火や水を使わないで食べられるのはどれ？
 ① お米 ② カップラーメン ③ 缶詰

Q3 食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる) + 主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくといよいです。同じ組み合わせは次のうちどれ？
 ① 乾パン + 野菜ジュース ② 魚の缶詰 + モモの缶詰 ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4 備えておきたいおやつは、どういふもの？
 ① 手づかみで食べられるもの ② 1つひとつ包装されているもの ③ いつも食べていない特別なもの

Q5 備えておく食べ物は、どうしておくとよい？
 ① 食べたらまた煮る、をくり返す ② 鍋の奥に大切にしまっておく ③ 災害が起きたら絶対に食べない

こたえ Q1=③ (飲み水と調理などに使う水を含めて3ℓほど必要)
 Q2=③ (缶詰は缶を切り開く必要がないので開けられる物が多い)
 Q3=③ (お米を中心とした主食と主菜を、3日～1週間分備えておくといよい)
 Q4=② (手を洗わなくても食べられる、いつも食べていないおやつがよい)
 Q5=① (しまっておくときと食べる時に菌がつかないよう、多めに買って置き、1つ食べたら1つ新しい缶詰をいれ替えていく)