

7月 こんだてよていひょう

2019年 6月25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)						主な調味料	基準値 小学生 1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
		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			
だんだんと日差しが強くなってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、元気にすごしましょう。	1月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		610 kcal 18 % 23 % 1.8 g	
	ほっけのてりやき	ほっけ			しょうが		しょうゆ			
	カレーきんぴら	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら こめあぶら	しょうゆ カレーこ		
	とうふのすましじる	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	しいたけ ねぎ			しょうゆ しお		
レタスは、全体の約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含まれています。サラダ以外にも炒めものや汁ものにもおすすめです。	2火	せわりコッペパン 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	682 kcal 16 % 30 % 3.0 g
	フランクフルト	★フランクフルト							ケチャップ	
	チーズサラダ	だいず	チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	かたくりこ さとう	こめあぶら	しお こしょう		
	レタスとトマトのスープ	★ベーコン		トマト	レタス しめじ たまねぎ			しお こしょう		
	メロン				メロン					
にらに含まれるにおいの成分アリシン。アリシンは、疲労回復や消化を助けたり、スタミナを強化する働きがあります。	3水	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		646 kcal 16 % 27 % 1.8 g	
	あげだしこうやとうふ	こうやとうふ			しょうが	かたくりこ	こめあぶら	しょうゆ		
	だいこんのぴりからいため	とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ こんにゃく		こめあぶら	しょうゆ		
いわしは大きさによって呼び名が変わる出世です。3cmくらいまではシラス、8cm以上でいわし、さらに小羽(こば)、中羽、大羽といわれます。	4木	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめまい		613 kcal 16 % 26 % 2.0 g	
	いわしのみぞれに	いわし さば			だいこん	さとう	しょうゆ			
	ピーマンののこますあえ			にんじん ピーマン	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	じゃがいも バター	こめあぶら			
七夕は、中国の伝説からきたお祭りです。日本では奈良時代から行われていました。2日早いですが、給食では、星の形をした食材をたくさん使っているので、お楽しみに。	5金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		647 kcal 15 % 20 % 2.1 g	
	ほしがたハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ		しょうゆ しお		
	はるさめサラダ			こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	たなばたじる	★なると		チンゲンサイ	ねぎ	ふ そうめん		しょうゆ しお		
	みずまんじゅう		かんてん			あずき さとう かたくりこ		しお		
ポテトサラダ、フライドポテト以外にも、じゃが芋は目に見える料理だけでなく、はるさめ、かたくり粉など多くの料理に使われています。	8月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		699 kcal 16 % 30 % 2.0 g	
	さばのてりやき	さば			しょうが		しょうゆ			
	じゃがいものしおこうじいため	★ベーコン		にんじん ピーマン	こんにゃく しょうが	じゃいも	こめあぶら	しおこうじ		
	あぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	えのきだけ ねぎ もやし					
手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスがついています。せっけんを使って丁寧に洗えばほとんどとれるので、食事の前にはしっかり手洗いしましょう。	9火	まるパン 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	680 kcal 17 % 30 % 3.3 g
	とりにくのマーメイドやき	とりにく			いよかん なつみかん ゆず しょうが	さとう		しょうゆ しお		
	マカロニのトマトソテー	★ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	ケチャップ ソース		
	たまごスープ	たまご		ほうれんそう	たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお		
	メロン				メロン					
昆布は、古代より神様へのお供え物として、また税金や交易品として扱われた貴重な食べ物でした。給食では昔代村産の昆布を使っています。	10水	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめむぎ		630 kcal 17 % 25 % 2.0 g	
	あかうおのたつたあげ	あかうお			しょうが	かたくりこ	こめあぶら	しょうゆ		
	すきこんぶのいために	★ちくわ	こんぶ	にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
なめこじる	とうふ みそ				なめこ だいこん ねぎ					

★11日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇ 給食のない日 ◇◇

真小・・・12日、23日

羽小・・・23日

7月 こんだてよていひょう

2019年 6月25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	基準値 小学生 1日計 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
		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			
11 木	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		694 kcal 15 % 23 % 2.1 g	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが		じゃがいも こめ さとう	こめあぶら パーム油		しお カレーこ
	かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ			ごま		しょうゆ
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん りんご バイナップル		さとう			
12 金	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				きんめまい		630 kcal 16 % 25 % 1.9 g	
	たまごやき	たまご とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ		さとう	こめあぶら		しょうゆ しお
	きりぼしだいこんサラダ	★ハム	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ
	ワンタンスープ				はくさい ねぎ ししいだけ		ワンタン	ごまあぶら		しょうゆ しお こしょう
16 火	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		676 kcal 15 % 28 % 1.8 g	
	さんまのたつたあげ	さんま					かたくりこ	こめあぶら		しょうゆ
	まめもやしのおぼろいため	ぶたにく		こまつな にんじん	まめもやし たまねぎ にんにく しょうが			ごまあぶら		しょうゆ
	はるさめスープ	★ベーコン		にんじん	はくさい ねぎ		はるさめ			しょうゆ しお こしょう
17 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ				こめ むぎ		605 kcal 17 % 26 % 2.4 g	
	さけのしおやき	さけ								しお
	ごもくあえ	★ちくわ		こまつな にんじん	だいこん えのきだけ		さとう	ごまあぶら		しょうゆ しお
	たまねぎのみそしる	こうやどうふ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ					
18 木	★おたんじょうかいきゅうしょく★									
	こくとうパン 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 こくとう	ショートニング	しお イースト	
	とりにくのカレーチーズやき	とりにく	チーズ				こむぎこ		しお こしょう	
	ジャーマンポテト	★ウインナー			たまねぎ		じゃがいも	バター	しお こしょう	
	やさいスープ	★ベーコン		にんじん ビーマン	キャベツ しめじ				しお こしょう	
	♪どちらかえらびましよう♪									
	ラ・フランスゼリー				ラフランス		さとう			
ひゅうがなつゼリー				ひゅうがなつ		さとう				
19 金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		621 kcal 17 % 27 % 2.0 g	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			ごまあぶら		しょうゆ
	わかめのみそしる	あつあげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ					
	キャベツのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ こんにゃく		さとう	ごま		しょうゆ
22 月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		687 kcal 15 % 30 % 2.0 g	
	こめこはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが		はるさめ こむぎこ こめこでんぶん さとう	こめあぶら		しょうゆ
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん いら	ねぎ ししいだけ にんにく しょうが		かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら		しょうゆ トウパンジャン
	もやしナムル			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		さとう	ごまあぶら		しょうゆ
23 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		690 kcal 15 % 30 % 1.8 g	
	キャベツハンバーグ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ		パンこ さとう			しお ケチャップ ソース こしょう
	こんにゃくサラダ	まぐろ		ほうれんそう にんじん	はくさい こんにゃく		さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま		しょうゆ
	チンゲンサイのスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ		かたくりこ			しょうゆ しお こしょう

◆◇ 給食のない日 ◇◆

真小・・12日、23日

羽小・・23日

◎6月分使用食品(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	
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	にんじん	茨城県	みしょうかん	愛媛県	
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		小松菜	岩手県・宮城県	さくらんぼ	山形県	
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	アメリカ・北海道		チンゲンサイ	奥州市	レモン	イタリア	
	じゃがいも	長崎県・千葉県		鶏卵	奥州市・岩手県		干しいたけ	九州	シークワサー	沖縄県	
	ごま	ミャンマー		豚肉	岩手県		ピーマン	奥州市	すいか	千葉県	
	砂糖	日本		鶏肉	岩手県		ほうれん草	岩手県	メロン	茨城県	
	米粉カレーウ	奥州市		ウインナー	岩手県		もやし	岩手県			
	米油	日本		ベーコン	岩手県		玉ねぎ	群馬県・和歌山県・奥州市・栃木			
	ごま油	南アフリカ		豆腐	奥州市		ブロッコリー	岩手県			
	オリーブ油	スペイン		油揚げ	奥州市		キャベツ	岩手県			
	バター	北海道		納豆	奥州市		ねぎ	岩手県・宮城県・千葉県			
	でん粉	北海道		みそ	岩手県		きゅうり	岩手県			
	マカロニ	カナダ		大豆	岩手県・北海道		だいこん	岩手県			
	麩	岩手県		高野豆腐	アメリカ		白菜	岩手県			
	春雨	タイ		ししゃも	ノルウエー		ごぼう	青森県			
	ワンタン	アメリカ		鮭	岩手県		にら	栃木県			
				鯖	ノルウエー		なめこ	奥州市			
				めばる	アメリカ		えのきだけ	宮城県			
		いわし	千葉県	セロリ	長野県						
		かまぼこ	アメリカ	しいたけ	奥州市						
		まぐろ	日本	しめじ	長野県						
		さつま揚げ	アメリカ	切り干し大根	宮城県						
		ちりめんじゃこ	韓国	冷凍コーン	北海道						
		わかめ	三陸	おろししょうが	九州						
		なると	アメリカ	おろしにんにく	青森県						
		ちくわ	アメリカ	冷凍むき枝豆	九州						
		さわら	韓国	たけのこ水煮	徳島県						
		いか	ペルー								
		ほき	ニュージーランド								

※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。