

令和5年7・8月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

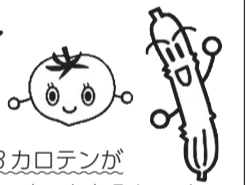
東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主食	お か ず *太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
7月 3 (月)	ドイツメニュー ライ麦パン	カーリーブルスト (○ポークフランク ケチャップ カレー) 直訳で「カレーソーセージ」 ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) じゃがいものトマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん●エリンギ ●パセリ トマト缶 げんえんやさいパイオン しお こしょう) りんごジャム (○りんごジャム)	559 667
4 (火)	ごはん	鮭メンチカツ (◎さけメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	627 720
5 (水)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ いりどり (◎とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにやく ●ほししいたけ ●あおだいず しょうゆ さけ みりん ○さとう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ○あぶらあげ ●わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	676 792
6 (木)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ みりん ○さとう) 寒天サラダ (◎かんてん ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こながらし ○いりごま) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ○みそ) しそ味ひじき (◎しそあじひじき)	756 919
7 (金)	七タメニュー ごはん	星型ハンバーグ (◎うすあじほしがたハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) ツナフレックあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ○なると ●にんじん ●ねぎ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (◎七タデザート【●ぶどうゼリー ●レモンゼリー ●みかんゼリー】) ……業者が直接学校に配達します	681 785
10 (月)	黒コッパン	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生 1ケ、3年生以上・中学校 2ケ パンソース (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう ○いりごま) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう)	609 740
11 (火)	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) なすのみそ汁 (●なす ●たまねぎ ●あぶらあげ ○さば・イワシがし ○みそ)	681 823
12 (水)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ひじき入り野菜ソテー (◎芽ひじき ◎ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) 鶏だんご汁 (◎板島どり肉団子 ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシがし ○みそ)	629 741
13 (木)	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) マーボー豆腐 (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんやさいパイオン トウバンジャン さけ ○かたくりこ) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま)	743 860
14 (金)	麦ごはん	豆腐カツ (◎ひじきとえだまめのとうふカツ ○あぶら) ハヤシライス (◎ぶたにく ◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとろ ●おうとう ●ラ・フランス】 ●レモン汁)	815 1077
18 (火)	米粉入り ソフト麺	たけのこ信田煮 (◎わかたけのしのだに) 塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) カレーうどん風スープ (◎ぶたにく ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシがし カレールウ めんつゆ さけ しお) デザート (○ピーチゼリー) ……業者が直接学校に配達します	730 987
19 (水)	ごはん	ホッケフライ (◎ホッケのフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	662 759
20 (木)	ごはん	焼きギョーザ (◎ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校大2ケ 豚キムチ (◎ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんやさいパイオン ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお さけ こしょう)	633 768
21 (金)	ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ (◎だいずとごぼうのミンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おからあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	663 751
24 (月)	食パン	デミハンバーグ (◎こくさんミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング こしょう) ミネストローネ (◎ペーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリ ●トマト缶 げんえんやさいパイオン しお こしょう)	572 730
25 (火)	麦ごはん	鶏肉のフリット (◎とりにくやさいのフリット ○あぶら) ……小学校 2ケ、中学校 3ケ ドライカレー (◎とりにく ◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ ○あぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) 果物 (●パレンシアオレンジ)	747 933
26 (水)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ◎とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	626 773
27 (木)	ごはん	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース じゃがいものきんぴら (◎ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) わかめ汁 (◎わかめ ●たまねぎ ●なまあげ ○さば・イワシがし ○みそ)	670 802
28 (金)	ごはん	酢豚 (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう しょうゆ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお) 豆腐スープ (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんやさいパイオン さけ しお こしょう)	719 877

日 (曜日)	○主食	お か ず *太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
8月 21 (月)	麦ごはん	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) おからあえ (●キャベツ ●もやし ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお さけ こしょう)	615 740
22 (火)	ごはん	緑黄色野菜コロッケ (○かぼちゃコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 海そうサラダ (◎かいそう ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト缶 ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)	635 726
23 (水)	ごはん	ちくわ磯辺揚げ (◎ちくわいそべてんぷら ○あぶら) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 肉じゃが (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう)	665 771
24 (木)	ごはん	豚キムチ (◎ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ○ごまあぶら しょうゆ げんえんやさいパイオン ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) わかめのみそ汁 (◎わかめ ●あぶらあげ ◎とうふ ○さば・イワシがし ○みそ) 果物 (●パレンシアオレンジ)	630 752
25 (金)	麦ごはん	枝豆コロッケ (◎えだまめコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 夏野菜カレー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ げんえんちゅうのうソース ケチャップ カレーこ) フルーツポンチサイダー風 (○カットゼリーサイダー風 ○ナタデココ ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとろ ●おうとう ●ラ・フランス】 ●パン缶 ●みかん缶 ●レモン汁)	850 998
28 (月)	コッパン	鶏肉のマーメレード焼き (◎とりにく しお こしょう しるワイン ○マーメレード しょうゆ) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) コンソメスープ (◎ペーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	538 676
29 (火)	ソフト麺	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 夏野菜のミートソース (◎ぶたにく ●たまねぎ ●なす ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ●トマト トマトピューレ ケチャップ げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース あかワイン ○さとう しお こしょう)	830 1106
30 (水)	ごはん	きのご信田煮 (◎きのこしのだに) 中華風塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) 豆腐スープ (◎とうふ ◎わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんやさいパイオン さけ しお こしょう) デザート (○フルーツ杏仁風プリン) ……業者が直接学校に配達します	602 693
31 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) あさり入ひじきの炒め煮 (◎芽ひじき ◎あさり さけ ●あぶらあげ ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	659 814

7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

夏に負けない食事の基本は水分補給です。こまめに水やお茶を飲むのはもちろんのこと、水分の豊富な野菜や果物を積極的に摂ることが大切です。
夏野菜では特に、きゅうり・なす・トマトに水分が多いですね。また、βカロテンが豊富な「緑黄色野菜」もおすすめ。かぼちゃやトマト、小松菜などが代表的です。ちなみに、きゅうりとなすは見た目の色が濃いですが、「緑黄色野菜」ではないんですよ。



7・8月の献立から

≪7月≫
3日(月) ドイツメニュー
ドイツ料理に見立てたメニューが登場。
ウインナー、じゃがいも、りんご…ドイツでは何を食べるかな。
7日(金) 七タメニュー
星型メニューや天の川に見立てた春雨など、爽やかな献立。
10日(月)~14日(金) 地産地消ウィーク
≪8月≫
25日(金)~31日(木) 地産地消ウィーク

7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬき」
山形県産…米粉、きゅうり、ナス、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、青大豆、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス、豚肉、鶏肉(地産地消ウィークのみ)
8月のみ：トマト、小松菜、かぼちゃ、ピーマン

夏バテ防止の味方! 「鉄分」

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。気温が高くなると汗をたくさんかきますね。その汗のほとんどは水分や塩分(ナトリウム)ですが、実は「鉄」を含んだミネラルも少し含まれています。汗をたくさんかくことで水分・塩分・鉄分が私たちの体から失われると、体内のバランスが悪くなり、夏バテや熱中症の原因になってしまいます。暑い夏には水分や塩分はもちろん、「鉄分」もすすんで摂るようにしましょう。

☆鉄分を上手に摂ろう☆

◎鉄分を多く含んだ食品をたくさん食べましょう

◎鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富な野菜や果物を食べましょう

🥛 乳製品を使用している献立、🥚 鶏卵を使用している献立、🏭 そば製造ラインでつくられた中華麺、🌱 落花生を使用している献立を記号で表示します。
※海そうや貝類には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。