

9月 こんだてよていひょう



2023年 8月30日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日	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	標準 小学生 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満							
		主に体をつくる(糖)		主に体の働きをとのえる(脂)		主にエネルギーになる(菓)										
		①たんぱく質を多く含む食品	②エネルギーを多く含む食品	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									
1 金	ごちそうさまの挨拶は、「食事を食べるために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、かきまわっていただき、ありがとうございます」という意味が含まれています。	むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	611 kcal 26.3 g 27.7 % 1.4 g							
		さわらのカレーやき	さわら				パンこ	あぶら		さけ カレーこ						
		はくさいとキャベツのにも	あぶらあげ			キャベツ	はくさい たまねぎ	さとう		わらびしりしり しょうゆ						
		えのきと豆腐のみそしる	豆腐	みそ	じんじん	もやし えのきだけ										
4 月	給食には、毎日牛乳が出ます。これは、みなさんの成長に欠かせないカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれているからです。	*むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	620 kcal 24.4 g 19.7 % 2.0 g							
		ほっけのてりやき	ほっけ			しょうが		あぶら		さけ しょうゆ ありん						
		ごもくまめ	だいず		じんじん		こぼろ	れんこん		さとう	あぶら	しょうゆ わらびしりしり				
		ごまつなのみそしる	豆腐	みそ	ごまつな	じんじん	だいこん									
5 火	豆腐ハンバーグは、材料のひき肉に豆腐を混ぜて作ります。普通のハンバーグにくらべて、摂取カロリーや脂質を低く抑えることができます。	きんめまいごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	640 kcal 26.3 g 31.5 % 2.2 g							
		とうふハンバーグ おろしソース	だいず とりにく	とうふ			たまねぎ	だいこん		さとう	でんぷん	あぶら	ありん	しりしり	わらびしりしり	
		ごぼうサラダ					ごぼう	きゅうり		コーン	さとう	こぼろ	ノンエッグマヨ	ししょうゆ	す	
		じゃがいものみそしる	豆腐	みそ	じんじん		ねぎ			じゃがいも						
6 水	青刺しコッパンに、焼きそば(パン)の具を混ぜ込んで食べましょう。	せわりコッパン めいとうにゅう		めいとうにゅう	だつしゆんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング	しりしり	イースト	663 kcal 26.3 g 26.6 % 3.3 g			
		レモンのささみフライ(2こ)	とりにく	だいず	こぶ	かんてん		たまねぎ	レモン	さとう	でんぷん	パンこ		あぶら	しりしり	こぶ
		やきそばパンのく	ぶたにく		じんじん			しょうが	キャベツ	もやし	ちゅうかめん	あぶら		ソース	しりしり	こぶ
		なつやさいのスープ	*ワインナー		トマト	じんじん	オクラ	たまねぎ		マカロニ				とりがらすープ	コンソメ	こぶ
7 木	ふのりは塩で、香から初めに取ります。乾燥させて保存できるので、1年中食べることができます。	まめめまめまめ めいとうにゅう	とりにく	だいず	めいとうにゅう	じんじん	えだまめ	しょうが	こめ	むぎ	さとう	あぶら	ししょうゆ	ありん	さけ	674 kcal 31.1 g 31.0 % 2.3 g
		とりにくのしりしりやき	とりにく					ねぎ	じんじん		でんぷん			しりしり	さけ	
		ちくわのごまドレッシングあえ	ちくわ		ほうれんそう	じんじん		キャベツ	もやし	さとう		ごま	ごまあぶら	ししょうゆ		
		ふのりのみそしる	豆腐	みそ	ふのり	じんじん		たまねぎ	ねぎ							
8 金	夜食は寝る2時間前までにしましょう。夜遅い時間に食事をすると、体に脂肪がたまりやすくなり、太りやすくなるのが分かっています。	*むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	599 kcal 26.7 g 23.7 % 2.0 g							
		あじのみりんじょうゆやき	あじ									ししょうゆ	さけ	ありん		
		おからのいりに	とりにく	おから	じんじん		ごぼう	ほししいたけ		ねぎ	さとう	あぶら	ありん	ししょうゆ	わらびしりしり	
		はくさいのみそしる	豆腐	みそ	じんじん		はくさい									
11 月	たまごは、やがて1羽の雛になるまでの必要な栄養がすべて含まれています。良質なたんぱく質を始め、脂質や多くのビタミン、ミネラルを含みます。	*むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	584 kcal 22.1 g 25.3 % 2.1 g							
		あつやきたまご	たまご					さとう		でんぷん	あぶら		す	ししょうゆ	しりしり	
		キャベツのあまみそいため	ぶたにく		じんじん	ピーマン		キャベツ		もやし	あぶら		さけ	チンメンジャン	ししょうゆ	
		だいこんのみそしる	豆腐	みそ	じんじん		だいこん									
奥州っ子給食	この日の奥州市産食材は、毎日の補助により購入します。	*きんめまいごはん のむヨーグルト		ヨーグルト				こめ	751 kcal 21.1 g 25.5 % 1.8 g							
		ポークカレー	ぶたにく		じんじん	ピーマン	たまねぎ	しょうが		にんにく	じゃがいも	あぶら	カレー	しりしり		
		ピーマンいりサラダ	ツア		じんじん	ピーマン	にんにく	きゅうり		にんにく	さとう	ごま	ノンエッグマヨ	ししょうゆ		
		ミックスフルーツ					もも	パイナップル		みかん	ぶどう	さとう				
大谷翔平給食	野球の大谷翔平選手は、奥州市立陸体小学校の出身です。好きな給食メニューは米粉パンで、チョコレートクリームを付けて食べるのが大好きだったそうです。	こめコッパン めいとうにゅう		めいとうにゅう	だつしゆんにゅう			こめ	こむぎこ	ショートニング	しりしり	イースト	716 kcal 27.2 g 36.7 % 2.8 g			
		とりにくのラタトゥイソース	とりにく			ピーマン	トマト	ズッキーニ	にんにく	たまねぎ	オリーブ	マスターソース				
		ポテトサラダ	じんじん					きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨ	しりしり		こぶ		
		ベジタブルスープ	*ベーコン	じんじん		たまねぎ	カリフラワー	グリーンピース		みずあめ	さとう	こむぎこ		ショートニング	ココア	カカオ
14 木	なしの主成分はショ糖、果糖、ブドウ糖などの糖類です。8~11月頃まで、品種を変えながら色んなしが出回ります。	*むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	614 kcal 21.0 g 25.7 % 1.8 g							
		あじいそべフライ	あじ	あおさ				パンこ		こむぎこ	こめ	あぶら	しりしり	こぶ		
		キャベツのいためも			じんじん	ピーマン	にんにく	キャベツ		もやし	ほししいたけ	あぶら	ししょうゆ	とりがらすープ	しりしり	
		やさしいすましじり	豆腐		ごまつな	じんじん		たまねぎ						ししょうゆ	しりしり	
15 金	給食を食べ終わった後、こぼした物を片付け、よこれた物はふき取って、整理整頓をきれいにしましょう。	むぎごはん めいとうにゅう		めいとうにゅう			こめ	むぎ	583 kcal 23.5 g 23.2 % 2.5 g							
		ポークシューマイ(2こ)	ぶたにく	とりにく			たまねぎ			パンこ	さとう	こむぎこ	あぶら	しりしり	こぶ	
		ちやしのちゅうかさ	*ハム	じんじん		もやし	きゅうり	にんにく			ごま		ドレッシング	す		
		ちゅうかさ	とりにく	ぶたにく	だいず	じんじん		はくさい		たまねぎ	でんぷん	さとう	あぶら	とりがらすープ	ししょうゆ	しりしり

*裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・14、26、27日
 姉小・・・26、27日、29日(3年)
 羽小・・・13日(1~4、6年)、14、26、27日

9月 こんだててよていひょう

日	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	栄養価 13歳~15歳 1日あたり 134kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をたくる(糖)		主に体の働きを助ける(脂)		主にエネルギーになる(糖)				
※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。		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			
19日 火	*きんめいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう							
	ハンバーグ トマトソースかけ	とりにく だいず ぶたにく		トマト じんじん	たまねぎ じゃがいも じゃがいも	さとう じゃがいも	あから	しお す	581 kcal 20.8 g 23.2 % 1.8 g	
	やさしいサラダ			ブロッコリー じんじん	キャベツ じゃがいも			ドレッシング す		
	はくさいスープ			じんじん	はくさい しめじ	じゃがいも			とりのガラスープ コンソメ こしょう	
おたんじょう会 給食 デザートとどちらか1つをらんで食べます。	ソフトフランスパン ギョウにゅう		ギョウにゅう だしりんぼにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	739 kcal 25.1 g 26.9 % 3.4 g
	ハムチーズサンド	ぶたにく とりにく だいず	チーズ		たまねぎ		さとう じゃがいも	あから	しお	
	ブロッコリーのいためもの	とりにく		じんじん ブロッコリー	もやし			あから	スープストック しお	
	カレーふうみスープ	*ベーコン		じんじん	たまねぎ	じゃがいも			とりのガラスープ コンソメ こしょう	
	どちらから食べましょう?									
	りんごのムース	とうもろこし ゼラチン			りんごかじゅう	さとう		ショートニング		
	ラフランスゼリー					せいようなし	さとう			
21日 木	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			594 kcal 24.6 g 26.8 % 2.1 g
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが			きつ ありん しょうゆ		
	かりぼりあえ		こんぶ	じんじん	キャベツ じゃがいも だいこん	さとう	こま	しょうゆ しお す		
	あきなすのみそしる	とうもろこし みそ	わかめ	じんじん	たまねぎ					
22日 金	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			667 kcal 26.1 g 28.2 % 2.1 g
	てりとり	とりにく			しょうが			しょうゆ ありん きつ		
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう じんじん	はくさい もやし			かつおだし しお しょうゆ		
	わかめとたまねぎのみそしる	とうもろこし みそ	わかめ	じんじん	たまねぎ					
25日 月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			627 kcal 25.7 g 29.9 % 2.1 g
	さばのしょうがじょうゆかけ	さば			しょうが			あから	しょうゆ	
	ちゅうかあえ	わかめ		こまつな じんじん	きゅうり もやし	さとう	あから こま	しょうゆ す しお		
	チンゲンサイのみそしる	とうもろこし みそ		チンゲンサイ じんじん	たまねぎ					
26日 火	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			618 kcal 21.6 g 26.7 % 2.0 g
	とりにくのカレマヨやき	とりにく						ノンエッグマヨ	カレーこ しお こしょう	
	レモンあえ		じんじん	キャベツ しょうが	しょうが			こま	しお	
	いもだんごしる				たまねぎ ほうれんそう じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも		しょうゆ しお	
お月見献立 十五夜には、月見団子やすずき、芋手などを食べて、お月見をする風習があります。今年のお月見は9月29日です。	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			723 kcal 22.7 g 26.3 % 1.7 g
	さんまのたつたあげ	さんま			しょうが	じゃがいも	あから	しょうゆ ありん		
	にくじゃが	ぶたにく	じんじん		たまねぎ こんぶ	じゃがいも	あから	かつおだし しょうゆ きつ ありん		
	きのこいりみそしる	とうもろこし みそ		じんじん	たまねぎ ほうれんそう じゃがいも	じゃがいも				
	つきみだんご	かんてん				こめこ さとう じゃがいも		しょうゆ		

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・14、26、27日
黒小・・・26、27日

姉小・・・26、27日、29日(3年)
羽小・・・13日(1~4、6年)、14、26、27日

★JA江刺のなす 生産者動画について

奥州市農政課 食農連携推進室では、令和5年度の奥州っ子給食として、

8・9・11・2月の年4回開催を予定しています。

今回は、8月に実施した「JA江刺のなす」についての動画ができあがりました。

右のQRコードを読み取っていただくと、農業者インタビュー動画を見ることができます。

URLは https://www.youtube.com/watch?v=r-fcd_V10TQ です。



★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたげなどのきのこ類。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進月」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことにご気を付けましょう。

◎8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	北海道
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		ピーマン	奥州市
	じゃがいも	奥州市		ヨーグルト	岩手県		ほうれん草	遠野市
	砂糖	日本		卵	奥州市		もやし	常石町
	米油	日本		豚肉	岩手県		玉ねぎ	奥州市
	オリーブ油	スペイン		鶏肉	岩手県		キャベツ	岩手町
	バター	北海道		ウインナー	日本		ねぎ	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		きゅうり	奥州市
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		ごぼう	群馬県
				油揚げ	奥州市		モロヘイヤ	茨城県
				みそ	奥州市		ゆうがお	奥州市
		大豆	岩手県	なす	奥州市			
				大根	遠野市			
				えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			

※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。