

9月学校給食予定献立表

2023年8月31日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名 ※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。	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	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
		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		I類材 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I類材 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
残暑で引き続き熱中症に注意が必要な時期です。給食の牛乳や汁物は、日中の水分とミネラル補給に役立ちます。授業や運動の合間の水分補給もこまめに行いましょう。	1 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐ハンバーグ 納豆あえ たまねぎのみそ汁	とりにく とうふ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	ラード しょうゆ しお めんつゆ じゃがいも	612 kcal 15.3 % 27.2 % 2.2 g	727 kcal 15.2 % 25.5 % 2.7 g	
豊水や幸水など茶色い皮のなしは、シャリシャリとした食感があります。これは石細胞という固い細胞壁があるからです。食物繊維と同じような働きをします。	4 月	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 梨(佐小・南中)	とりにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ なし	こめ しょうゆ わがや しょうゆ ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ わがや しょうゆ しょうゆ	632 kcal 16.8 % 26.3 % 1.5 g	756 kcal 17.6 % 25.4 % 3.1 g	
各学校ではいろいろな行事で忙しくなるころです。つかれをためないためにも、栄養・休養・運動のバランスをとるよう気を付けましょう。睡眠時間をしっかり確保することも大切です。	5 火	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 春巻き 切干大根のポン酢あえ ワンタンスープ 梨(水中・東中)	ふたにく ツナ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ きゅうり きりぼし だいこん はくさい しめじ ねぎ なし	きんめまい はるさめ こむぎ さとう こめ こ でんぷん ワンタン(こむぎ こ)	あぶら ラード ショート コシ ごま しょうゆ しお こしょう	672 kcal 12.4 % 30.3 % 1.9 g	840 kcal 11.8 % 28.8 % 2.1 g	
紫色のなすの皮には、アントシアニン系のナスニンという色素が含まれており、老化がんの予防効果が期待されています。欧米では赤色、緑色、白色の品種も広く栽培されています。	6 水	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン なすのミートグラタン キャベツのスープ フルーツ白玉	ふたにく だいす たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ トマト	たまねぎ なす にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ ぶどう かじゅう もも みかん りんご	こむぎ こ さとう じゃがいも さとう しらたま こ さとう	しお イースト ナツメグ オレガノ こしょう ケチャップ バジル しお コンソメ こしょう	605 kcal 13.8 % 25.0 % 2.2 g	-	
枝豆は様々な品種があります。味や粒の大きさ、サヤや莢を覆っている産毛の色、収穫時期など細やかな違いに応じて約400種類以上の品種があるそうです。	7 木	えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 松風焼き 茸わかめのあえ物 じゃがいものみそ汁	とりにく たまご とうふ みそ あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にんじん しそ にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ こ さとう さとう じゃがいも	しお しょうゆ す しょうゆ す しお	629 kcal 17.4 % 26.9 % 2.5 g	-	
ピーマンという名前は、フランス語の「ピメント」という言葉から来ています。ピメントとは、フランス語でトウガラシという意味です。ピーマンはトウガラシの仲間ですが、長い年月をかけて改良され、辛くないトウガラシが生まれました。	8 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤魚のみそマヨ焼き ピーマンのごま風味炒め しらす入りかきたま汁	あかうお みそ ふたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しお こんぶ しらす ほし こまつな	たけのこ キャベツ にんにく ねぎ	こんにやく さとう でんぷん	ノンエッグ マヨ ネーズ あぶら ごま ごまあぶら ちゅうか スープ ストック しょうゆ しお	618 kcal 18.5 % 27.4 % 1.9 g	-	
ごぼうの原産地は、ユーラシア大陸やヨーロッパ、中国といわれていますが、ごぼうを野菜として日常的に食べていたのは日本だけでした。	11 月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ささみのレモンだれ キャベツのゆかりあえ 沢煮椀	とりにく ★いと かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう こまつな しそ にんじん	レモン かじゅう キャベツ だいこん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ でんぷん さとう さとう あぶら	しょうゆ こしょう しお しょうゆ しお こしょう	650 kcal 17.6 % 23.7 % 2.1 g	733 kcal 16.9 % 22.0 % 2.5 g	
じゃがいもを加熱してもさつまいもに比べて甘みが少ないのは、でんぷんが変化したときに生じる糖の種類が違うからです。	12 火	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 肉じゃが けんちん汁	いわし かつおぶし ふたにく とうふ みそ あぶら あげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にんじん	うめ たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	きんめまい さとう でんぷん じゃがいも こん にやく さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ	653 kcal 15.8 % 28.6 % 2.2 g	775 kcal 16.7 % 25.2 % 2.4 g	
わかめなどの海藻は、古くから日本人に親しまれてきました。縄文時代にも食べられていたことがわかっています。	13 水	ぎゅうにゅう 牛乳 背割りコッペパン ロングウイナー 海藻サラダ コーンスープ	★ウイ ナー わかめ こんぶ ふのり とさかのり だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう しそ にんじん	りんご レモン かじゅう しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こむぎ こ さとう こんにやく さとう じゃがいも こ むぎ こ さとう バター あぶら	しお イースト ケチャップ しょうゆ す しょうゆ しお しお コンソメ こ しょう パセリ	692 kcal 14.1 % 31.6 % 3.6 g	819 kcal 14.0 % 31.8 % 4.3 g	
今日の主菜は、もどした高野豆腐をから揚げにしてから、鶏ひき肉と豚レバーチップを煮こんだたれにからめて作ります。しょうがの香りがアクセントになっています。	14 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 チンゲンサイの甘酢あえ なめこ汁	こうや どうふ あに とりにく ふたし パー あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし なめこ だいこん ねぎ	こめ さとう こめ こ さとう ごま	しょうゆ しょうゆ す	647 kcal 13.7 % 29.1 % 1.7 g	768 kcal 13.3 % 27.8 % 2.2 g	

★15日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇給食のない日◇◇

佐小1年・・・22日、26日、27日 佐小2年・・・13日、26日、27日 佐小3年、5年・・・26日、27日 佐小4年・・・6日、26日、27日
 佐小6年・・・7日、8日、26日、27日 水中・・・6日、7日、8日、19日、20日
 南中・・・6日、7日、8日、19日、25日 東中・・・6日、7日、8日、11日、19日、20日、28日

