

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	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	
	※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。	★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
1 金	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。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			612 kcal 15.3 % 27.2 % 2.2 g	727 kcal 15.2 % 25.5 % 2.7 g
4 月	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。	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	こねぎ	しょうが にんにく	(こめ)	しょうゆ しお		632 kcal 16.8 % 26.3 % 1.5 g	756 kcal 17.6 % 25.4 % 3.1 g
5 火	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。	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			(きんめまい)			672 kcal 12.4 % 30.3 % 1.9 g	840 kcal 11.8 % 28.8 % 2.1 g
6 水	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、老化や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。	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	605 kcal 13.8 % 25.0 % 2.2 g	—
7 木	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。	えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		えだまめ	(こめ)	しお		629 kcal 17.4 % 26.9 % 2.5 g	—
8 金	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。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			618 kcal 18.5 % 27.4 % 1.9 g	—
11 月	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。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう			(こめ) むぎ			650 kcal 17.6 % 23.7 % 2.1 g	733 kcal 16.9 % 22.0 % 2.5 g
12 火	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。	きんめまい 金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			(きんめまい)			653 kcal 15.8 % 28.6 % 2.2 g	775 kcal 16.7 % 25.2 % 2.4 g
13 水	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。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	692 kcal 14.1 % 31.6 % 3.6 g	819 kcal 14.0 % 31.8 % 4.3 g
14 木	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から作ります。しょうがの香りがアクセントになっています。	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			(こめ)			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

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		
		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 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I類 830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
		★奥州っ子給食★									
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	チンジャオロースー	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	ウスターソース しょうゆ とりがらスープ	645 kcal 15.2 % 21.3 % 1.8 g	767 kcal 14.8 % 19.7 % 2.2 g
	トックスープ		たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん トック (こめこ)		とりがらスープ しお こしょう		
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		もも ぶどうかじゅう ナタデココ	さとう				
19 火	金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	肉詰めピーマン		とりにく たまご		ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう		ナツメグ しお しょうゆ	642 kcal 12.9 % 24.3 % 1.8 g	—
	ごまあえ				にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	さつまい		ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも				
20 水	りんご					りんご					
	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう 牛乳		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 マーガリン	しお イースト		
	ポークビーンズ		ぶたにく だい す ぶたレバー		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	0-11 ツメ カガ ツメ カツ ア ツメ カツ ア ツメ カツ ア	705 kcal 13.6 % 38.2 % 2.6 g	861 kcal 12.8 % 36.5 % 3.1 g
	ポテトサラダ					きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	こしょう す		
21 木	大根のスープ		とりにく		にんじん ごまつな	だいこん			コンソメ こしょう しお		
	りんご(南中)					りんご					
	小麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	さんまの竜田揚げ		さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ	698 kcal 15.1 % 32.6 % 1.3 g	835 kcal 15.0 % 32.0 % 1.5 g
22 金	大豆とひじきの五目煮		だいす ぶたにく なまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
	せんべい汁		とりにく あぶ らあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	かやきせんべい (こむぎこ)		しょうゆ しお		
	焼きチキンナゲット		とりにく			にんにく	パンこ こむぎ こ でんぷん	あぶら ラード	しお しょうゆ こしょう	670 kcal 12.6 % 26.5 % 2.6 g	805 kcal 11.7 % 24.3 % 3.1 g
	こんにやくサラダ			わかめ	にんじん しそ	きゅうり	こんにやく さとう		しお す しょうゆ		
25 月	ポークカレー		ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	ケチャップ しお カ レー こ しょうゆ ト マトペースト		
	りんご(水中・東中)					りんご					
	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	まぐろカツ		まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぷん こむ ぎ	あぶら	しょうゆ ホタテ エキス しお	620 kcal 14.4 % 25.5 % 1.7 g	762 kcal 14.0 % 25.2 % 2.2 g
26 火	しらすあえ		かつおぶし	しらす	ごまつな	もやし きゅうり	さとう		す しょうゆ		
	生揚げのみそ汁		なまあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも				
	金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
	ひじき入り厚焼き玉子		たまご	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお す	—	771 kcal 15.6 % 31.1 % 2.4 g
27 水	豚キムチ炒め		ぶたにく		にら	たまねぎ もやし キム チ(はくさい、だいこん) しめじ しょうが にん じく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	ひきな汁		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのき たけ ねぎ					
	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	なまクリーム ショートニング	しお イースト		
	鶏ささみのカレーマヨ焼き		とりにく					ノンエッグマヨ ネーズ	しお しょうゆ カ レー こ こしょう	—	835 kcal 18.7 % 31.5 % 3.7 g
28 木	ビーンズサラダ		ツナ だいす			えだまめ きゅう り コーン	さとう	あぶら	す しょうゆ		
	ポトフ		★ウインナー		にんじん ごまつな	セロリ たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ しお こしょう しょうゆ		
	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	根菜肉詰め信田煮		あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	でんぷん さとう こむぎ	ラード	しょうゆ しお こ しょう	627 kcal 13.0 % 26.3 % 2.1 g	744 kcal 12.6 % 24.8 % 2.4 g
29 金	なめたけあえ				にんじん	もやし なめたけ	さとう		しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁		なまあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ					
	★お月見給食★										
	舞茸ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ ごぼう	こめ		しょうゆ しお		
29 金	焼き栗コロッケ						じゃがいも さつまい も パンこ こむぎ こ でんぷん さとう	くり あぶら	しお	700 kcal 12.2 % 23.8 % 2.7 g	834 kcal 11.6 % 23.5 % 1.8 g
	菊花あえ		とりにく		ごまつな	もやし えだまめ きく	さとう		しょうゆ す		
	いわしのつみれ汁		いわし つみれ (いわし・いな だ) みそ		にんじん	たまねぎ しょうが だいこん はくさい ごぼう ねぎ	でんぷん		しお しょうゆ		
	お月見大福		いんげん まめ とうにゅう				こめ こ さとう みずあめ さつ まいも				

9月15日(火)



奥州っ子給食で「ピーマン」が登場!

9月15日には、特に奥州市の食材をふんだんに使った「奥州っ子給食」を行います。今回のテーマ食材は、「ピーマン」!。奥州市産の牛肉も使用したチンジャオロースーを作ります。また、8月のテーマ食材であった「なす」について、QRコードから生産者の方からのメッセージがご覧いただけます。ぜひチェックして下さいね。



