

9月学校給食予定献立表

2024年8月30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)						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	たんぱく質13~20% 脂肪20~30%	たんぱく質13~20% 脂肪20~30%		
	※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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満		
2月	9月1日は防災の日です。大規模な災害などに備えて、水や非常食などはご家庭で準備していますか。高野豆腐や切干大根などの保存が乾く物は、普段使いができる非常食として役立ちます。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			602 kcal 15.0 % 29.3 % 1.8 g	734 kcal 14.4 % 27.6 % 2.3 g
3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ね。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 牛乳	ぎゅうにゅう				きんめまい			600 kcal 17.8 % 28.9 % 1.7 g	734 kcal 18.3 % 26.9 % 2.4 g
4月	残暑で引き続き熱中症に注意が必要な時期ですね。給食の牛乳やスープは、日中の水分とミネラル補給に役立ちます。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	696 kcal 15.0 % 38.9 % 3.4 g	842 kcal 14.7 % 39.4 % 4.1 g
5月	れんこんには穴が開いていますね。れんこんは水で育つため、水の中でも空気をしっかりと取りこむためにたくさん穴を開けています。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			605 kcal 15.5 % 25.4 % 1.8 g	-
6月	ピーマンやパプリカなど色鮮やかな野菜にはカロテンが多く含まれています。日に日病けた肌を回復させるためには欠かせない栄養素です。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			611 kcal 18.4 % 32.3 % 1.9 g	731 kcal 18.8 % 31.3 % 2.3 g
9月	各学校ではいろいろな行事で忙しくなるころですね。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とのえるように気をつけましょう。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			618 kcal 16.0 % 32.0 % 2.3 g	731 kcal 15.6 % 30.9 % 2.9 g
10月	今年の十五夜は9月17日です。十五夜には、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を眺める風習があります。月見団子や秋の作物をお供えて、無事に収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日でもあります。	★お月見給食★ 舞茸ごはん 焼き栗コロッケ ごまあえ けんちん汁 月見団子	ぎゅうにゅう				こめ			664 kcal 11.9 % 27.8 % 2.7 g	819 kcal 11.3 % 27.5 % 3.0 g
11月	奥州市出身の大リーガー、大谷翔平選手が40本ホームラン、40盗塁を達成しましたね。今後の活躍も応援しましょう！今日は大谷選手が中学生のころ好きだったという米粉コッパンとチョコクリームを組み合わせて、当時の人気メニューを再現します。	★大谷翔平選手応援給食★ 米粉コッパン ハンバーグトマトソース コールスローサラダ ABCスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅう				こめ			698 kcal 14.6 % 26.9 % 3.0 g	773 kcal 15.1 % 27.7 % 3.6 g
12月	和食の味の基本となるだしには「うま味」がふくまれています。昆布やかつお節、煮干してだしをとるほか、あさりなどの貝類からもおいしいだしが出ます。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			682 kcal 14.3 % 30.7 % 2.3 g	739 kcal 15.4 % 34.3 % 2.9 g
13月	長沼町は奥州市の姉妹都市のひとつです。農業が盛んで雄大な自然に恵まれています。今日は長沼町産のじゃがいもと玉ねぎ、前沢牛を使ったそばろ煮を味わいましょう。北海道はハスカップも有名なので、デザートに取り入れました。	★姉妹都市交流給食(北海道長沼町)★ ごはん ザンギ 長沼町と仲良し!じゃがいもそばろ煮 ひきな汁 ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう				こめ			662 kcal 16.2 % 24.2 % 1.9 g	797 kcal 17.1 % 23.9 % 2.2 g

★17日~の予定献立は裏面をご覧ください。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



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)						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		13歳 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	17歳 - 830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%		
17火	奥州市産のりんごを味わえる季節がやってきました。りんごには多くの品種があり、8月から11月ごろまで収穫されています。今回はどんな品種のりんごが登場するか、楽しみにしててくださいね。 金芽米ごはん <small>牛乳</small> しらす入り玉子巻き 大豆の五目煮 豚汁 りんご(佐小・南中)	たまご	しらすほしわかめ	ひじき	にんじん	えだまめ	ごぼう だいこん	きんめまい	あぶら	しょうゆ しお	623 kcal 16.8% 27.4% 2.0g	755 kcal 17.4% 27.3% 2.6g
18水	かぼちゃは夏から初秋に収穫されます。すくにおいしく食べられるものと、冬まで寝かせて甘みを引き出してからの方がおいしいものがあります。 コッパン <small>牛乳</small> 鶏ささみのハーブ焼き かぼちゃサラダ 大根のスープ いちごジャム	とりにく	チーズ	かぼちゃ	にんじん	だいこん	いちご	こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	640 kcal 20.1% 32.2% 2.8g	738 kcal 18.9% 31.7% 3.4g
19木	お豆腐ナゲットは、豆腐のほかに、魚のすり身や玉ねぎ、にんじん、枝豆、豆乳やとうもろこしが入ったナゲットです。野菜もたっぷり、鉄やカルシウムも豊富なナゲットです。 麦ごはん <small>牛乳</small> お豆腐ナゲット ブロッコリーのサラダ チキンカレー	とうふ いたより だい とうにゅう		にんじん	ブロッコリー	ピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお	664 kcal 13.1% 30.4% 2.4g	773 kcal 12.7% 27.9% 2.9g
20金	朝夕は涼しく、季節の変わり目を感じますね。気温差で体調をくずさないように、生活リズムを整えることを意識して過ごしましょう。 ごはん <small>牛乳</small> いわしのオレンジ煮 かりぼりあえ どさんこ汁 りんご(水中・東中)	いわし		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	さとう こんぶ	さとう こんぶ	こめ	さとう みずあめ	しょうゆ しお	600 kcal 14.9% 28.5% 2.1g	712 kcal 13.9% 24.6% 2.5g
24火	毎週火曜日は金芽米ごはんを提供しています。米麹たっぷりの胚芽の部分が残った、黄色い「金芽」に注目して味わってください。 金芽米ごはん <small>牛乳</small> かに玉 酢豚風煮 春雨スープ ヨーグルト(佐小・水中)	たまご かに	ふたにく ★ミートボール	にんじん	たまねぎ だいこん	さとう	さとう	きんめまい	ごま	す しお しょうゆ	679 kcal 15.0% 27.3% 2.8g	862 kcal 16.0% 28.1% 3.9g
25水	給食がない日は、カルシウムの摂取量が少ないという調査結果があります。カルシウムは乳製品のほか、小魚や緑黄色野菜、大豆製品にも多く含まれています。積極的にとりたいてね。 コッパン <small>牛乳</small> 鶏肉のカレー風味焼き キャベツのソテー コンソープ	とりにく	★ベーコン	チンゲンサイ	もやし キャベツ にんにく	にんじん	マッシュルーム たまねぎ コーン	こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	672 kcal 18.6% 30.7% 2.8g	794 kcal 19.5% 29.4% 3.5g
26木	かつおは回遊魚で、日本近海には春にやってきました。夏にかけて北上し、秋に南下するとき戻りがつおとよはれます。戻りがつおは脂がのっておいしいとされています。 ごはん <small>牛乳</small> かつおのフライ こんにゃくのピリ辛炒め なめこ汁 ヨーグルト(南中・東中)	かつお	ふたにく(みそ) ぶたしパー	わかめ	こまつな にんじん	だいこん なめこ ねぎ	さとう	こめ	こむぎ さとう	あぶら	しお しょうゆ	764 kcal 16.8% 25.6% 2.4g
27金	信田煮とは、油揚げの中にひき肉や野菜をつめて煮た料理です。油揚げを使った料理には、よく信田という名前が付けられています。 麦ごはん <small>牛乳</small> 根菜入り信田煮 納豆あえ さつまいものみそ汁	あぶらあげ とりにく ぶたにく	なっとう	チーズ	キャベツ ねぎ	さつまいも	こめ	あぶら	しお	しょうゆ しお	767 kcal 12.9% 29.1% 2.6g	
30月	今日奥州っ子給食です。奥州市の補助をいっただいで実施します。今月のテーマ食材は「ピーマン」です。チンジャオロースーは、前沢牛も使用して作ります。奥州の恵みをたっぷり味わいましょう！ ★奥州っ子給食★ ごはん <small>牛乳</small> 春巻き チンジャオロースー もやしと寒天の中華スープ	ふたにく	ふたにく(みそ)	にんじん	ピーマン	もやし	こめ	あぶら	しお	しょうゆ しお	625 kcal 13.4% 32.5% 2.0g	758 kcal 12.8% 31.8% 2.4g

◆◇給食のない日◇◇

- 佐小1年・・・2日、26日、27日
- 佐小2年、3年、5年、6年・・・26日、27日
- 佐小4年・・・10日、26日、27日
- 水中・・・4日、5日、6日、9日、17日
- 南中・・・3日、4日、5日、24日
- 東中・・・5日、6日、9日、17日、18日



30日は「奥州っ子給食」です。今回のテーマ食材は、「ピーマン」！。前沢牛肉も使用したチンジャオロースーを作ります。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。



長沼町ってどんなところ？

長沼町は、札幌や千歳など北海道の主要都市にほど近いところにあります。さまざまな野菜や、羊肉、牛肉などの生産が盛んです。今年度は長沼町からキタアカリという品種のじゃがいもと玉ねぎを届けていただき、給食で味わいます。

○面積 168.52km²(奥州市は993.30km²)

○姉妹都市の提携

1973年(昭和48年)5月9日

明治時代に水沢出身の吉川鉄之助がこの地域を開拓したのが縁で、旧水沢市と姉妹都市提携しました。

◎9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
米	奥州市	牛乳	岩手県	大豆もやし	栃木県
大麦	日本	チーズ	ドイツ・オランダ・ニュージーランド	キャベツ	岩手県、群馬県
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	北海道	きゅうり	奥州市、岩手県
米粉	奥州市	鶏卵	奥州市	かぼちゃ	奥州市
でん粉	北海道	かに玉	卵:岩手県、秋田県	ごぼう	奥州市、岩手県、青森県
パン粉	アメリカ	しらす入玉子焼き	卵:秋田県 しらす:国産	小松菜	岩手県
じゃがいも	奥州市	豚肉	岩手県	セロリ	長野県
さつまいも	茨城県	豚レバー	日本	大根	岩手県
こんにゃく	群馬県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	奥州市、北海道
オリーブ油	スペイン	前沢牛	奥州市	チンゲンサイ	奥州市
ごま	中南米	鶏ささみフレーク	国産	長ねぎ	奥州市、北海道、岩手県、山形県
米油	国産	ベーコン	豚肉:スペイン他	小ねぎ	宮城県
ごま油	ナイジェリア	ウインナー	鶏肉:国産 豚肉:メキシコ	れんこん	福岡県
いちごジャム	いちご:タイ	ミートボール	国産	にんじん	北海道
チョコレートクリーム	水あめ:北海道、カカオ:アフリカ	鶏豚ハンバーグ	国産	星型にんじん	タイ
ABCマカロニ	小麦:カナダ、アメリカ	春巻き	国産	白菜	北海道、長野県
焼き栗コロッケ	芋:北海道、栗:中国	根菜肉詰め信田	国産	赤ピーマン	奥州市
お月見だんご	岩手県	大豆	岩手県、愛知県	ピーマン	奥州市
		納豆	岩手県	もやし	福島県
		高野豆腐	アメリカ	冷凍コーン	北海道
		豆腐ハンバーグ	国産	いんげん	奥州市、国産
		豆腐と野菜のナゲット	豆腐、野菜:国産 魚すり身:ベトナム	冷凍ブロッコリー	国産
		豆腐ミートボール	国産	冷凍おろしにんにく	国産
		豆腐	奥州市	冷凍おろししょうが	国産
		油揚げ	奥州市	たけのこ水煮	国産
		生揚げ	奥州市	なめこ	宮城県
		みそ	奥州市	舞茸	新潟県
		豆乳	国産	しめじ	長野県
		いわしのオレンジ煮	いわし:国産	舞茸ごはんの素	舞茸:岩手、野菜:国産
		かつおのフライ	かつお:ニュージーランド	干しいたけ	国産
		さばの和風カレー煮	さば:ノルウェー	生しいたけ	奥州市
		あさり	福岡県	つぼ漬け	国産
		糸かまぼこ	すり身:アメリカ	ハスカップゼリー	ハスカップ:国産
		ちくわ	魚:日本、又は輸入	りんご	奥州市
		さつま揚げ	魚肉:タイ、米国他	梨	茨城県
		ツナ	太平洋、インド洋		
		オムレツ	卵:国産		
		わかめ	三陸		
		塩昆布	国産		
		茎わかめ	国産		
		ひじき	国産		

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品