

11月



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。						基準値				
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	177kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	177kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満			
15水	水が冷たくなってくる季節です。給食前の手洗いがおそろかになっていませんか?午前中しっかり勉強や運動をした手には、目に見えないバイ菌がたくさんついています。せっけんをつけてしっかりと手を洗ってから給食準備をしましょう。	麦ごはん 牛乳 棒餃子 中華丼の具 わかめスープ	ぎゅうにゅう				こめ むぎ	あぶら	しお しょうゆ さけ	574 kcal 20.6 g 14.8 g 2.0 g	694 kcal 23.4 g 15.5 g 2.2 g	
16木	ナンPKラリは、奥州市で多く栽培されている小麦で、麺を作るのに適した品種です。今日は特別に、ナンPKラリを使ったうどんを作ってもらいました。カレーうどんのつゆが腹にはねないように、気をつけて食べましょう。	ナンPKラリうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 福神漬け和え カレーうどんのつゆ	ぎゅうにゅう		かぼちゃ			うどん	あぶら	しお	687 kcal 20.7 g 17.0 g 3.1 g	788 kcal 23.7 g 18.5 g 3.5 g
17金	奥州っ子給食第3弾のテーマ食材は「江刺りんご」です。また、りんごの色と大谷選手が所属しているエンゼルスของทีมカラーがどちらも「赤」ということで、大谷選手応援給食でもあります。2種類の大豆製品を使った「二豆流汁」や、今後も「華麗」なプレーを見せてほしいという願いをこめて献立にしました。	奥州っ子給食 & 大谷翔平選手応援給食 ごはん 牛乳 とり肉のカレー揚げ 納豆和え 二豆流汁 江刺りんご(小学校)	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	さけ しょうゆ カレーこ	691 kcal 30.4 g 20.1 g 1.6 g	820 kcal 36.0 g 22.8 g 2.0 g
20月	給食にほぼ毎日ついている牛乳。歯や骨の成長に必要なカルシウムが多く含まれています。給食では1日に必要なカルシウムの半分がとれるように献立が考えられていますが、その半分以上を牛乳でまかなっています。	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 切り干大根の炒め煮 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお	593 kcal 19.6 g 13.2 g 2.7 g	739 kcal 23.2 g 14.4 g 3.3 g
21火	23日は勤労感謝の日です。食事への感謝の気持ちは・・・ ★心を込めて食事のあいさつをする ★苦手なものも残さず食べる ★後片付けまでしっかりやる など、さまざまな形で表すことができます。	金芽米ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお	596 kcal 23.2 g 15.3 g 1.6 g	741 kcal 27.7 g 17.1 g 2.1 g
22水	献立のポイントをご紹介します。「春巻きが揚げ物なので、さっぱりしたパンサンスーと組み合わせました。体が温まるキムチ汁で寒い時期にそなえましょう。彩りを考え、目で見て楽しめる献立にしました。」ピリ辛のキムチ汁で、体の中からポカポカになりそうですね。	《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年3班が考えた献立★ ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー キムチ汁	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお しょうゆ	664 kcal 18.1 g 24.3 g 1.8 g	855 kcal 21.6 g 30.4 g 2.2 g
24金	今日は和食の日です。ごはんを中心とした日本の食文化(和食)は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。江刺の給食のごはんは、いつも江刺金札米です。今日は江刺で作られている梅干しと合わせて味わいましょう。	和食の日給食 ~11月24日は和食の日です~ ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 江刺卵麺汁 江刺の梅干し	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお	569 kcal 14.0 g 2.2 g	740 kcal 21.9 g 17.7 g 2.7 g
27月	収穫されたばかりのお米を「新米」と呼びます。給食でも、11月から新米を使ったごはんになっています。よくかんで食べると、ごはんの甘みも感じるすることができますね。	ごはん 牛乳 オニオンソースハンバーグ れんこんサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお	662 kcal 20.4 g 24.8 g 1.8 g	820 kcal 24.3 g 29.1 g 2.3 g
28火	今年度のリクエスト給食最終日です。ポイントをご紹介します。「栄養バランスを考えて献立をたてました。みんなが好きそうな給食を集めました。」食べる人の好みがよく考えられた献立ですね。デザートは、ラフランス(洋ナシ)ゼリーをお届けします。	《とにかくうまい給食》★田原小6年2班の考えた献立★ 金芽米ごはん 牛乳 エビフライ かりぼりし和え チキンカレー ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう					こめ	あぶら	しお	742 kcal 23.8 g 20.9 g 2.6 g	912 kcal 27.8 g 25.0 g 2.9 g
29水	今日は「いい肉の日」にちなんで、奥州市が誇る前沢牛をたっぷり使った牛丼です。食材費が高騰している中、いわての美味しい牛肉を子どもたちに食べてもらいたいと、若手県から補助をいただいたおかげで提供できました。	いい肉の日給食 ~今日は11月29日の日です~ 麦ごはん 牛乳 前沢牛丼の具 もやしのゆかり和え めかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう					こめ むぎ	あぶら	しお	564 kcal 20.9 g 15.9 g 1.5 g	697 kcal 24.5 g 17.7 g 1.9 g
30木	枝豆は、大豆の奥が成熟する前に収穫したものです。つまり、枝豆と大豆は同じ豆ですが、大豆にはタンパク質、枝豆にはビタミンが多く含まれています。	バーガーパン 牛乳 焼きメンチカツ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう					パン	あぶら	しお	662 kcal 25.2 g 26.9 g 3.2 g	775 kcal 28.8 g 29.2 g 3.7 g



この日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。



※10月1日～10月31日までの期間に、本市産の食材を使用しています。	ポテトスープ	ウィンナー	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	チキンガラスープ コンソメ こしょう しお
-------------------------------------	--------	-------	-------------	------	-------	--------------------------

◎10月に使用した食品の産地								◎11月に使用する食品の産地(予定)							
食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える				体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	岩手町	牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	ねぎ	奥州市
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市江刺	豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	万能ねぎ	宮城県
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	日本	ねぎ	岩手県	油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	たけのこ	日本
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	北海道	たけのこ	日本	厚揚げ	奥州市	ナンブキラリ	奥州市	白菜	北海道	もやし	福島県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ピーマン	奥州市	もやし	雫石町	鶏卵	日本	じゃがいも	北海道	ピーマン	奥州市	大豆もやし	栃木県
豚肉	岩手県	かたくりこ	日本	ごぼう	青森県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	岩手県	さといも	北上市二子	ごぼう	群馬県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	遠野市	えのきだけ	宮城県	鶏肉	岩手県	かたくりこ	日本	大根	遠野市	えのきだけ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県	みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	北海道	りんご	奥州市江刺	大豆	日本			にんじん	北海道	りんご	奥州市江刺
いわし	日本			にら	栃木県	みかん	熊本県	いわし	日本			にら	栃木県	バナナ	フィリピン
ししゃも	ノルウェー	体をつくる		赤ピーマン	宮城県			ししゃも	ノルウェー			キャベツ	群馬県		
さば	ノルウェー	ほき	ニュージーランド	黄ピーマン	宮城県			たら	アメリカ			きゅうり	宮崎県		
※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。								※奥州市産以外の放射性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。							
※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。								※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。							