



9月 学校給食献立予定表



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	
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	いわしのみそ煮	いわし みそ				さとう	しお	638 kcal 24.8 g 19.2 g 2.1 g	795 kcal 30.2 g 23.4 g 2.4 g	
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお		
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん	たけのこ しいたけ	ねぎ		さけ しょうゆ しろだし こしょう しお		
	オレンジ(中学校)				オレンジ					
3火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	米粉春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	でんぷん さとう こむぎこ はるさめ こめこ	あぶら	しょうゆ しお	699 kcal 20.6 g 23.4 g 1.8 g	894 kcal 25.3 g 29.0 g 2.2 g
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうかだし		
	みそワタンスープ	ぶたにく	みそ	にんじん	もやし しょうが しいたけ たまねぎ	ねぎ こむぎこ	ごまあぶら	チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ		
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ちくわの磯辺揚げ	たらぐち	あおさ			でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しお	661 kcal 21.6 g 16.2 g 3.3 g	
	かりぼりしお			にんじん	キャベツ だいこん	さとう みずあめ	ごま	しょうゆ しお すさけ		
	カレー卵めん汁	ぶたにく たまご		にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ	ねぎ こむぎこ		しょうゆ さけ めんつゆ カレールー しお		
5木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	白身魚のピザ風焼き	ほき	チーズ	ピーマン トマト パセリ	たまねぎ			しお こしょう さけ ケチャップ	543 kcal 24.4 g 21.1 g 2.7 g	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ コーン	こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	すしお こしょう		
	ポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		チキンガラスープ コンソメ しお こしょう		
6金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ピーマンの肉詰め	とりにく		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ でんぷん		しお こしょう ソース ケチャップ	657 kcal 25.1 g 20.5 g 1.7 g	
	豚ばらきんぴら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ えだまめ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ		
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほうれんそうたまご巻き	たまご		ほうれんそう		さとう でんぷん	あぶら	すしお しょうゆ しお	613 kcal 21.8 g 19.3 g 1.6 g	763 kcal 26.2 g 22.3 g 2.0 g
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みるん さけ		
10火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	《お月見給食》~今年のお月見は17日(火)です~									
	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みるん さけ	715 kcal 23.9 g 21.0 g 1.9 g	885 kcal 29.2 g 25.2 g 2.2 g
	チンゲンサイのおかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし コーン			めんつゆ		
いものこ汁	とりにく	とうふ	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	ねぎ こむぎこ	さとう	さけ しょうゆ しろだし しお			
お月見団子		かんてん				こめ さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ		

9月1日 防災の日 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、食料品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて、家庭でも水や食料品を備蓄しておく、いざというときに安心です。日ごろから、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。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル × 3日分以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

秋の食べもの3択クイズ

Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?

① Boots (長ぐつ) ② Whale (くじら) ③ Egg (たまご)

Q2 次のうち、根っここの部分を食べるいもはどれ?

① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?

① 刀 ② 羽 ③ 矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

① ② ③

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?

① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンE

こたえ Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚) Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

食品を組み合わせ、献立を作成しました。栄養面はもちろん、「季節」「いろいろ」「食べる人の好み」「地元の食材」などのポイントもおさえています。各学校・学級から1つずつ選んで2学期の給食に登場しますので、お楽しみに♪

◎8月に使用した食品の産地								◎9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	宮城県	キャベツ	岩手県	牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	キャベツ	岩手町
豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市	豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	奥州市
油揚げ	日本	パン	岩手県	トマト	奥州市江刺	ねぎ	奥州市	油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれんそう	遠野市	ねぎ	奥州市
厚揚げ	日本	じゃがいも	岩手県	白菜	長野県	たけのこ	日本	厚揚げ	日本	じゃがいも	奥州市	白菜	長野県	たけのこ	日本
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	奥州市	もやし	福島県	鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	奥州市	もやし	福島県
豚肉	岩手県			ごぼう	群馬県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	岩手県	さといも	奥州市	ごぼう	奥州市、群馬県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			大根	遠野市	えのきたけ	宮城県	鶏肉	岩手県			大根	遠野市	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	奥州市江刺	なめこ	宮城県	牛肉	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	青森県	なす	奥州市江刺	みそ	奥州市胆沢			にんじん	北海道	なす	奥州市江刺
鮭	チリ			にら	栃木県	夕顔	奥州市	大豆	日本			にら	栃木県	オレンジ	オーストラリア
さば	ノルウェー			パプリカ	宮城県	メロン	青森県	赤魚	アラスカ			パプリカ	宮城県		
めかぶ	日本			こねぎ	宮城県	オレンジ	アメリカ	ほぎ	ニュージーランド			こねぎ	宮城県		
※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。							