

10月 学校給食献立予定表



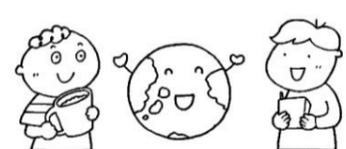
2024年10月
 奥州市立江刺学校給食センター
<http://esashis.blog.fc2.com/>



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(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		I347 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I347 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
1火	秋が深まってきました。読書の秋、スポーツの秋、そして美りの秋! たくさん食べ物が収穫を迎える季節です。さつまいも、きのこも秋が旬の味覚です。食材から季節を感じましょう。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	三色そばろ	とりにく たまご		にんじん	しょうが えだまめ		さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しお みりん	658 kcal 22.6 g 22.5 g 1.8 g	804 kcal 27.1 g 25.8 g 2.2 g
	さつまいもの天ぷら	さつまいも					さとう でんぷん	あぶら	しお		
	きのこのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	なめこ えのきだけ だいこん ねぎ						
2水	10月2日は「とうふの日」です。とうふの原料である「大豆」の収穫時期は秋です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、肉にも負けない良質のたんぱく質や脂質が含まれています。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	和風コロケ	だいす ぎゅうにく ふたにく			たまねぎ		しょうゆ パンこ	あぶら	しょうゆ しお	688 kcal 19.7 g 20 g 1.8 g	832 kcal 22.7 g 21.6 g 2.3 g
	炒りとうふ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう しじみ こんにゃく えだまめ		さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし さけ		
	塩ちゃんこ	とりにく とうふ ふたにく だいす		にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ		マロニー さとう		さけ しょうゆ しお しろだし		
3木	10月2日は「とうふの日」です。とうふの原料である「大豆」の収穫時期は秋です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、肉にも負けない良質のたんぱく質や脂質が含まれています。	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			
	ロングウィンナー	ふたにく					さとう		しお	607 kcal 25.5 g 21.5 g 2.9 g	747 kcal 31 g 25.8 g 3.8 g
	野菜たっぷり焼きそば	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが		さとう でんぷん	あぶら	さけ やきそばソース しお こしょう		
	わかめスープ	わかめ	わかめ	にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ			ごまあぶら	しょうゆ スープのもと しお こしょう さけ		
4金	10月4日は「いわしの日」です。いわしは秋が旬の魚です。漢字で魚へんに「弱」と書いて「鱈」ですが、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDが多く、体にとっては「強い」味方です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	いわしのさんが焼き風	いわし たら だいす みそ		にんじん しそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいこん		さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	しょうゆ しお ドレッシング しょうゆ みりん しょうゆ	600 kcal 24.6 g 14.4 g 1.9 g	788 kcal 31.1 g 16.8 g 2.4 g
	肉野菜しょうが炒め	ふたにく		ビーマン パプリカ	しょうが たまねぎ もやし		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	キャベツのみそ汁	みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ						
7月	スポーツの秋です。運動で自分の力を発揮するには、普段からバランスのとれた食事をすることが大切です。バランスのよい食事のお手本は「給食」です。食事トレーニングの一部です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			
	シュウマイ(2個)	ふたにく とりにく だいす			たまねぎ		パンこ さとう		しお こしょう	603 kcal 20.2 g 15.2 g 1.5 g	703 kcal 23.5 g 17.4 g 2.1 g
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	もやし (きゅうり) たまねぎ		でんぷん	ごま	ドレッシング す しお		
	春雨たんたんスープ	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ しじみ しょうが にんにく		はるさめ	ごまあぶら	さけ しょうゆだし チキンガラスープ しょうゆ		
8火	『いろいろなおいしさ、栄養バランスを考え選びました。みんなが好きそうということも考えて作りました。』 見た目からも、食べたいくなるような色合いの給食が出来上がりました!	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	鮭の塩焼き	さけ			たまねぎ こんにゃく しょうが		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	654 kcal 31.6 g 18.3 g 1.8 g	818 kcal 38.6 g 21.3 g 2.4 g
	肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが		さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	かきたま汁	たまご とうふ		にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ		でんぷん		しょうゆ しお		
9水	秋に旬を迎えるきのこ。その歴史は古く、ヨーロッパでは「神様の贈り物」と呼ばれていたそうです。お腹の調子をよくする「食物せんい」や骨を丈夫にするのを助ける「ビタミンD」が含まれています。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐 とりにく とうふ ふたにく			えのきだけ ぶなしめじ しじみ たまねぎ		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	590 kcal 20.8 g 14.1 g 1.9 g	776 kcal 26 g 17 g 2.5 g
	切干大根のピリ辛炒め	ふたにく		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく にんにく しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ		
	たまねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			じゃがいも			
10木	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」や、かぼちゃやにんにくに含まれる「ビタミンA」は目の健康に役立ちます。	目愛護デー給食 ~目によい食べ物で目の健康を守りましょう!~									
	食パン ブルーベリージャム 牛乳		ぎゅうにゅう		ブルーベリー		パン				
	チキンのハニークリル	とりにく			しょうが		はちみつ		しょうゆ しじみ	651 kcal 28 g 19.7 g 2.6 g	790 kcal 34 g 22.9 g 3.4 g
	かぼちゃとさつまいものサラダ	かぼちゃ		にんじん	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ		さつまいも さとう	ごまあぶら	しょうゆ しじみ		
11金	『みんなが大好きなカレーに合う主菜や副菜を考えてみました。洋食をテーマに考えました。』 バランスのよい組み合わせで、タイトルの通りみんな喜んでくれるはずです!	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			
	えびフライ	えび					パンこ	あぶら	しお	665 kcal 24.1 g 16.2 g 2.3 g	796 kcal 28.2 g 18.7 g 3 g
	かりぼりあえ			にんじん	キャベツ だいこん (きゅうり)		さとう みずあめ	ごま	しお しょうゆ す さけ		
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご		じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールソース ケチャップ		
15火	『10月は寒くなるから体が温まるメニューにしました。デザートは豆乳プリンにして、からくなった口を甘くするようにしました。』 食べる人のことを考えた、心づかいがうれしいですね!	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく		でんぷん	あぶら	さけ しお こしょう ケチャップ コチュジャン	670 kcal 29.6 g 19.4 g 2.1 g	839 kcal 36 g 22.7 g 2.8 g
	野菜たっぷりナムル	ふたにく とうふ	ごぼう	にんじん	もやし まめもやし だいこん コーン		さとう	ごまあぶら	しょうゆ す		
	キムチスープ	ふたにく とうふ	ごぼう	にんじん	しょうが はくさい だいこん えのきだけ ねぎ りんご にんにく		マロニー		さけ す とうがらし しょうゆ しお		
16水	さつまいもは、薩摩(今の鹿児島県)に伝わったことから名付けられました。根菜には体を温める働きがあります。寒くなってくる時期にぴったりの秋の味覚です。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ			
	赤魚のみりんじょうゆ焼き	あかうお							しょうゆ みりん	608 kcal 27.3 g 15.2 g 1.6 g	728 kcal 32.5 g 17.6 g 2 g
	だいこんのみそ煮	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく にんにく		さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ		
	さつまいも汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ		さつまいも				

10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	I747+650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I747+830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
	17木	ソフトめん 牛乳 味付きゆでたまご コールスロー ミートソース		ぎゅうにゅう				こむぎこ	しお	637 kcal 26.2 g 25.5 g 2.5 g	737 kcal 29 g 28.4 g 2.8 g
	18金	奥州っ子給食 ~奥州市の「大豆」に注目しましょう!~ 江刺金札米ごはん 牛乳 奥州市産豆太郎なっとう じゃがいものそぼろあん 豆乳とん汁 江刺りんご【ジョナゴールド】		ぎゅうにゅう				こめ	しょうゆ しお す	661 kcal 27.6 g 17.1 g 1.3 g	823 kcal 34 g 19.8 g 1.6 g
	21月	おから入りミートローフ 花野菜のサラダ カレー風味スープ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	しょうゆ しお す あかワイン ソース ケチャップ しょうゆ	631 kcal 22.1 g 18.2 g 1.8 g	753 kcal 26.1 g 20.8 g 2.2 g
	22火	紅葉が楽しめる季節になりました。色づく葉をイメージした色合いの紅葉焼き、すまし汁には紅葉の形をしたにんじんが入ります。みかんは半分に切ると、この時期に映く菊の花のように見えますね。		ぎゅうにゅう				こめ	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	581 kcal 28 g 15.8 g 1.8 g	740 kcal 34.3 g 17.9 g 2.5 g
	23水	さばは秋が旬です。秋から冬にかけて脂がのってうまみがでてきます。さばは傷みやすいので、早くで数えて数をこまかしていたことから「サバを読む」という言葉が生まれました。		ぎゅうにゅう				こめ	しょうゆ しお めんつゆ しお しょうゆ みりん	650 kcal 21.2 g 19.4 g 2 g	797 kcal 25.2 g 22.5 g 2.6 g
	24木	とりは千支で10番目、29日は肉の白であることから10月29日は「とり肉の日」です。若手農の生産量は全国第3位。徹底して管理された、安全でおいしいお肉です。普段から給食では若手のとり肉を使っています。		ぎゅうにゅう				パン	ワイン しお しょうゆ こしょう	724 kcal 28 g 30.2 g 2.4 g	893 kcal 33.7 g 36.1 g 3.2 g
	25金	ナンとキーマカレーは、どちらもインドの代表的な料理です。インドではひき肉を使ったカレーのことを「キーマカレー」と言います。平べったい形の「ナン」をひと口大にちぎり、カレーに付けて食べましょう。		ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう	あぶら	606 kcal 27.5 g 25.3 g 3 g	kcal g g g
	28月	奥州市の郷土料理「はっと」は、伊達藩領主から食べることを禁止された「ごんた度」が名前の由来とされています。給食センターで小麦粉をこね、愛情込めた手作りのはっとです。		ぎゅうにゅう				こめ さとう	しお す	600 kcal 29.6 g 13.1 g 2.6 g	kcal g g g
	29火	「補が赤くなると医者が増える」ということわざがあります。お医者さんを青くさせるくらい、健康によい栄養素がたくさん入っているという意味です。「朝の果物は金」と言われます。旬の果物を朝に食べるのもおすすめです。		ぎゅうにゅう				こめ	しょうゆ さけ しょうゆ しお しょうゆ	570 kcal 20.1 g 15.6 g 1.9 g	737 kcal 24.3 g 18.1 g 2.6 g
	30水	『おいしいさと栄養のことを考えて作りしました。デザートにかきを入れて、旬を楽しめるようにしました。』 食材の選び方でぐっと季節感が増しますね!		ぎゅうにゅう				こめ	しょうゆ さけ めんつゆ す とうがらし しお きよしょう さけ	662 kcal 30.3 g 19.1 g 1.8 g	799 kcal 36.5 g 21.9 g 2.2 g
	31木	かぼちゃの収穫時期は夏ですが、追熟することで味がよくなることから、おいしく味わえる秋から冬が二度目の「旬」です。ビタミンAが豊富で、風邪の予防にも役立ちます。		ぎゅうにゅう				パン	しお ケチャップ ソース あかワイン ハヤシルウ	737 kcal 29 g 25.9 g 3.4 g	892 kcal 34.2 g 29.3 g 4 g

10月
食品ロス削減月間



10月30日
食品ロス削減の日

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。
日本人一人当たり、おにぎり1個分(約110g)を毎日捨てていることとなります。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず 食べよう

「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

◎9月に使用した食品の産地

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			
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
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	遠野市	ねぎ	奥州市
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
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
牛肉	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			にんじん	北海道	なす	奥州市江刺
大豆	日本			にら	栃木県	オレンジ	オーストラリア
赤魚	アラスカ			パプリカ	宮城県		
ほき	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。

◎10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
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	キャベツ	岩手町	かぼちゃ	岩手県
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	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	宮崎県	大葉	愛知県
なっとう	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	北海道	大豆もやし	栃木県
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県
豚肉	岩手県	さといも	奥州市	ごぼう	岩手県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県	さつまいも	茨城県	大根	遠野市	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市胆沢			たまねぎ	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
おから	奥州市	体をつくる		にら	栃木県	みかん	長崎県
いわし	日本	さば	ノルウェー	きゅうり	奥州市江刺	柿	和歌山県
鮭	チリ	あかうお	アラスカ	ねぎ	奥州市		

※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。
 ※「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