



# 11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。						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		174kcal たんぱく質21-33g (13%-20%) 脂質20-30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27-42g (13%-20%) 脂質20-30% 塩分2.5g未満
1 金	<p>献立のポイントは『秋が旬のさつまいもをじゃがいものかわりにカレーに入れました。全体のいろどりを考えて献立を立てました。』です。</p> <p>栄養だけではなく、いろどりのバランスも考えられた献立です。献立のタイトルも素敵ですね。</p>	<p>《色どり autumn 給食》★江刺愛宕小6年B組4班が考えた献立★</p>								
5 火	<p>献立のポイントを紹介します。</p> <p>『みんなの好きそうな和食にしました。色合い、栄養バランスをしっかりと考えました。季節に合わせた食材にしました』</p> <p>和食の良さを感じる献立で、ごはんがすすみます。</p>	<p>《和食の極み給食》★江刺愛宕小6年A組5班が考えた献立★</p>								
6 水	<p>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。江刺の給食のごはんは、江刺のブランド米「江刺金札米」です。</p>	<p>《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年1班が考えた献立★</p>								
7 木	<p>今日は「立冬」です。冬の兆しが見え始める時期で、だんだん気温が下がり冬らしくなっていきます。寒さに負けて風邪などひかないように、1日3回バランスの良い食事をしっかりととりましょう。ラーメンもスープに野菜をたっぷり入れたり、サラダをプラスすることでバランスが良くなります。</p>	<p>《いい歯の日給食》～よくかんで食べましょう～</p>								
8 金	<p>むし歯のない丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。今日は、かみ応えのある食材を多く取り入れました。短い給食時間ですが、よくかむことを意識して食べましょう。</p>	<p>《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年1班が考えた献立★</p>								
11 月	<p>今年度のリクエスト給食最終日です。献立のポイントを紹介します。</p> <p>『季節に合う温かいひつみつみ汁と、野菜とお肉を両方食べられる肉じゃがをメニューに取り入れました。』</p> <p>11月11日の「鮭の日」にピッタリな、季節の味わいが楽しめる献立です。</p>	<p>《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年1班が考えた献立★</p>								
12 火	<p>いわてのおいしい豚肉を子どもたちにもっと食べてほしい！そして岩手をもっと好きになってほしい！という生産者の願いから生まれたメンチカツです。パン粉まで岩手県産というこだわりです。</p>	<p>《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年1班が考えた献立★</p>								
13 水	<p>地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」と言います。給食では、新鮮で安心、安全な地域の食材を積極的に取り入れています。給食で使っている豚肉や鶏肉は、いつも岩手県産です。</p>	<p>《体ポカポカ給食》★稲瀬小6年1班が考えた献立★</p>								

いただきます



## 形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。安全な給食を時間までに各学校へ安全に届けることができるのは、みなさんの見えないところで一生懸命働いている多くの方々の協力のおかげです。直接お礼を言える機会はなかなかないので、食事のあいさつや食べ方、後片付けの仕方で感謝の気持ちをしっかり表しましょう。

ごちそうさま



**まずは食事に感謝の「いただきます」から**

「いただきます」には、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。私たちが生きていけるのは、食べ物となった動物や植物の大切な命をいただいているからです。私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に「ありがとう」の気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。



**よく味わって食べよう！**

食べる人を思って作られた料理をすきらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



**「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを**

「ごちそうさま」には、食事ができあがるまでに関わった、たくさんの方々への感謝の気持ちがこめられています。食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など、さまざまな人々が関わっているのおかげでできています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



**思いやりの気持ちで後片付け**

食器を丁寧に扱う、きれいに配膳する、後片付けをしっかりと行う、そのどれもが作った人への感謝の気持ちを表すものです。とくに後片付けは、その後、はしや食器、トレーなどを洗ってくれる調理員さんのことを考えて、食べ残しやゴミがついたまま返すことがないように気をつけましょう。



# 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	174kcal たんぱく質21-33g (13%-20%) 脂質20-30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27-42g (13%-20%) 脂質20-30% 塩分2.5g未満	
14木	<p>きのこがおいしい季節です。きのこには、お腹の調子を良くしてくれる食物繊維、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどが多く含まれています。苦手な人もいるかもしれませんが、食べればおいしいことはいっぱい！旬のおススメ食材です。</p> <p>今日は奥州市産の里芋を使っています。里芋やなめこには、独特のぬめりがあります。なめこは「ペクチン」、里芋は「ガラクトマン」と、ぬめり成分は違いますが、どちらも水溶性食物繊維というもので、お腹の調子を整えてくれます。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>きのこソースハンバーグ</p> <p>カレーポテトサラダ</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ぶたにく だいす</p> <p>ツナ</p> <p>ベーコン</p>		<p>トマト</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん パセリ</p>	<p>たまねぎ しめじ マッシュルーム</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>たまねぎ はくさい だいこん</p>	<p>パン</p> <p>でんぷん さとう じゃがいも</p> <p>ノンエッグマ ヨネーズ</p>	<p>あぶら</p> <p>ケチャップ しお ソース ワイン デミグラスソース コンソメ</p> <p>カレーこ しょうゆ しお こしょう</p> <p>チキンガラスープ コンソメ こしょう しお</p>	<p>610 kcal 25.3 g 28.1 g 3.0 g</p>	<p>743 kcal 25.6 g 33.4 g 3.9 g</p>
15金	<p>今日は奥州市産の里芋を使っています。里芋やなめこには、独特のぬめりがあります。なめこは「ペクチン」、里芋は「ガラクトマン」と、ぬめり成分は違いますが、どちらも水溶性食物繊維というもので、お腹の調子を整えてくれます。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とりにくのねぎ塩こうじ焼き</p> <p>ひじきのそぼろ煮</p> <p>さといもの具だくさんみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>あつあげ みそ</p>		<p>ねぎ しょうが にんにく</p> <p>しょうが こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん</p>	<p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>だいにん しめじ ごぼう</p> <p>さといも</p>	<p>こめ</p> <p>ごまあぶら しお</p> <p>あぶら</p> <p>さけ しょうゆ</p>	<p>594 kcal 25.3 g 16.4 g 1.7 g</p>	<p>743 kcal 30.5 g 18.6 g 2.1 g</p>	
18月	<p>奥州市は「食の黄金文化」というキャッチフレーズで、奥州市の食材や料理を大切にしています。主菜は、黄金に輝くソースがかかった黄金焼きです。また、江刺産の金札米や卵麺、奥州市産のチンゲンサイも使っています。デザートは、旬の江刺りんごです。奥州市が誇る食材を味わいましょう。</p>	<p>《奥州っ子給食》～奥州市産の食材を味わいましょう～</p> <p>江刺米札米ごはん 牛乳</p> <p>とりにくの黄金焼き</p> <p>奥州チンゲンサイのなめこ和え</p> <p>江刺卵麺汁</p> <p>江刺りんご【サンふじ】(小学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>こんぶ</p> <p>たまご とりにく</p> <p>りんご</p>	<p>チンゲンサイ にんじん</p> <p>にんじん こまつな</p> <p>りんご</p>	<p>こめ</p> <p>なめこ もやし はくさい</p> <p>しいたけ ねぎ</p> <p>りんご</p>	<p>ノンエッグマ ヨネーズ</p> <p>しお</p> <p>めんつゆ しお しょうゆ</p> <p>しょうゆ さけ しょうゆ しお</p>	<p>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。</p>	<p>620 kcal 25.3 g 15.0 g 1.9 g</p>	<p>736 kcal 30.5 g 16.9 g 2.7 g</p>	
19火	<p>せんべい汁は、岩手県北部の郷土料理です。昔は各家庭で焼いたせんべいを使っていた。今は、煮ても焼くすれにくい「かやきせんべい」という、せんべい汁専用のせんべいが販売されているので、家庭でも手軽に作れます。</p>	<p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>すき昆布とツナの煮物</p> <p>せんべい汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし かつおぶし</p> <p>ツナ</p> <p>とりにく</p>		<p>うめ</p> <p>こんにやく たまねぎ えだまめ</p> <p>ごぼう だいこん ねぎ しいたけ</p>	<p>こめ</p> <p>さとう みずあめ でんぷん</p> <p>さとう</p> <p>こむぎこ</p>	<p>しょうゆ うめず</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ みりん</p> <p>さけ しょうゆ しお</p>	<p>626 kcal 23.7 g 17.8 g 1.8 g</p>	<p>784 kcal 28.4 g 20.3 g 2.3 g</p>	
20水	<p>すき焼き風煮には、江刺のお豆腐屋さんの焼き豆腐を約150丁使っています。焼き豆腐は、水切りした木綿豆腐をあぶって、両面に焼き目をつけたものです。形が崩れにくく味が染み込みやすいので、煮物に合います。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p> <p>江刺りんご【サンふじ】(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たらぐち</p> <p>ぶたにく ごぼう</p> <p>みそ あぶらあげ</p> <p>りんご</p>		<p>ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ こんにやく</p> <p>たまねぎ</p> <p>りんご</p>	<p>こめ</p> <p>でんぷん さとう こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>しお</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ さけ みりん</p>	<p>590 kcal 21.5 g 14.4 g 1.8 g</p>	<p>767 kcal 25.8 g 16.3 g 2.3 g</p>	
21木	<p>水が冷たい季節になりました。食事の前の手洗い、おろそかになっていませんか？パンの日は直接手を使って食べます。せっけんをつけて特にしっかり手を洗うようにしましょう。</p>	<p>バーガーパン 牛乳</p> <p>ビーフコロック</p> <p>チーズサラダ</p> <p>カブとミートボールのスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにく だいす</p> <p>チーズ</p> <p>とりにく ぶたにく だいす</p>		<p>たまねぎ</p> <p>きゅうり キャベツ コーン</p> <p>たまねぎ えのきたけ かぶ</p>	<p>パン</p> <p>じゃがいも さとう こむぎこ パンこ こめ だんご</p> <p>でんぷん みずあめ</p>	<p>あぶら</p> <p>しょうゆ しお</p> <p>ドレッシング</p> <p>チキンガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ</p>	<p>631 kcal 22.0 g 23.8 g 3.2 g</p>	<p>731 kcal 25.4 g 26.4 g 3.8 g</p>	
22金	<p>ヨーグルト和えには、岩手県産のブルーベリーを使っています。ブルーベリーは、目の健康を保つ食品の一つです。テスト勉強などで目をたくさん使った中学生のみなさんにおススメの食品です。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>森のきのこカレー</p> <p>キャベツのガーリックソテー</p> <p>ブルーベリーヨーグルトあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ウィンナー</p> <p>ヨーグルト</p>		<p>しめじ たまねぎ しょうが にんにく</p> <p>キャベツ たまねぎ にんにく</p> <p>みかん パインアップル もも ぶどう ブルーベリー</p>	<p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>あかワイン カレールウ ソース ケチャップ</p> <p>コンソメ しお こしょう</p>	<p>733 kcal 20.7 g 20.5 g 2.0 g</p>	<p>914 kcal 24.5 g 23.7 g 2.4 g</p>	
25月	<p>本格的な寒さに備えて、手洗い・うがいの徹底、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が心がけましょう。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>米粉香巻き</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ハム</p> <p>ぶたにく</p>		<p>たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ</p> <p>もやし キャベツ きゅうり</p> <p>たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ しょうが</p>	<p>こめ</p> <p>でんぷん さとう こむぎこ はるさめ こめ こなあめ</p> <p>さとう はるさめ</p> <p>こむぎこ</p>	<p>あぶら</p> <p>しょうゆ しお</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>681 kcal 18.0 g 21.8 g 1.9 g</p>	<p>874 kcal 21.9 g 26.9 g 2.4 g</p>	
26火	<p>大根や白菜の旬は、秋から冬にかけてです。気温が下がってくると、寒さに耐えるために糖質を蓄えるため、甘みが増して栄養価も高くなります。1年中手に入る野菜ですが、旬のおいしさを味わっていただきましょう。</p>	<p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>ほっけの香味焼き</p> <p>大根の煮物</p> <p>白菜ときのこのみそ汁</p> <p>菊花みかん(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほっけ</p> <p>ぶたにく</p> <p>あぶらあげ みそ</p>		<p>にんにく しょうが</p> <p>ごぼう だいこん こんにやく しょうが</p> <p>しめじ えのきたけ はくさい ねぎ</p> <p>みかん</p>	<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>しょうゆ さけ トウバンジャン</p> <p>みりん さけ しょうゆ めんつゆ わらうだし</p>	<p>675 kcal 23.9 g 24.2 g 1.5 g</p>	<p>838 kcal 28.8 g 28.2 g 2.0 g</p>	
27水	<p>日本人とみかんの関係は古く、1000年以上も昔、中国から不老長寿の薬物として伝わったと言われています。みかんには、風邪などを予防してくれるビタミンCが多く含まれています。冬の体調管理に役立つ果物です。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>オニオンソースハンバーグ</p> <p>カレーきんぴら</p> <p>チンゲンサイと厚揚げのみそ汁</p> <p>菊花みかん(小学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく だいす ぶたにく</p> <p>あつあげ みそ</p>		<p>たまねぎ しょうが にんにく</p> <p>ごぼう にんにく こんにやく</p> <p>たまねぎ えのきたけ</p> <p>みかん</p>	<p>こめ</p> <p>さとう でんぷん じゃがいも</p> <p>さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>さけ みりん しょうゆ す ケチャップ しお</p> <p>みりん しょうゆ わらうだし カレーこ</p>	<p>621 kcal 21.0 g 20.9 g 1.9 g</p>	<p>795 kcal 25.7 g 24.3 g 2.4 g</p>	
28木	<p>モコモコとした形が特徴的なブロッコリーとカリフラワー。どちらも「花野菜」とよばれるもので、私たちが食べているのは花の部分になります。</p>	<p>むすびパン 牛乳</p> <p>ハーブグリルチキン</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ハム</p> <p>ベーコン</p>		<p>パセリ</p> <p>パセリ</p> <p>カリフラワー キャベツ</p> <p>たまねぎ コーン</p>	<p>パン</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ マスタード ワイン こしょう</p> <p>しょうゆ す しお</p> <p>しお こしょう ポタージュルウ コンソメ</p>	<p>609 kcal 29.3 g 19.2 g 3.0 g</p>	<p>749 kcal 35.5 g 22.4 g 3.8 g</p>	
	<p>奥州市自慢の前沢牛をたっぷり使った牛丼です。さまざまな食材費が高騰している中、1日全量いわ</p>	<p>《いわて牛・いわて短角牛給食の日》～11月29日は「いい肉の日」です～</p> <p>麦ごはん 牛乳</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>		<p>こめ</p> <p>むぎ</p>		<p>602 kcal</p>	<p>754 kcal</p>		

てさんから補助をいただいて提供します。自然豊かな土地で、愛情たっぷり大切に育てられたからこそできるおいしい牛肉です。	29 金	前沢牛丼の具 かりぼり <sup>あ</sup> 和え めかぶのみそ汁	ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ	めかぶ にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり だいこん キャベツ だいこん ねぎ	さとう さとう みずあめ ごま	さけ みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ す さけ しお	22.0 g 17.0 g 2.3 g	26.3 g 19.4 g 3.0 g
--	---------	---	--------------------------	-------------	--	-----------------------	--------------------------------------	---------------------------	---------------------------

◎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	キャベツ	岩手町	かぼちゃ	岩手県	牛乳	西和賀町	米	奥州市	キャベツ	群馬県	小松菜	一関市
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	万能ねぎ	宮城県	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	油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	宮崎県	パプリカ	宮城県
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	厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	長野県	春菊	宮城県
鶏卵	日本	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県	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	岩手県	ぶなしめじ	長野県	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	鶏肉	岩手県	さつまいも	茨城県	大根	岩手県	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	牛肉	奥州市前沢			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	みそ	奥州市胆沢			にんじん	北海道	かぶ	青森県
おから	奥州市	体をつくる		にら	栃木県	みかん	長崎県	大豆	日本	体をつくる		にら	栃木県	りんご	奥州市江刺
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	いわし	日本	ほっけ	アメリカ	きゅうり	宮崎県	みかん	長崎県
鮭	チリ	あかうお	アラスカ	ねぎ	奥州市			鮭	チリ	あかうお	アラスカ	ねぎ	奥州市		

※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。

※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す。