



9月 学校給食献立予定表

2023年9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。						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
		たんぱく質を多く含む食品	ミネラルを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	17kcal たんぱく質21~33g 脂質20~30% 塩分2g未満	17kcal たんぱく質27~42g 脂質20~30% 塩分2.5g未満
1 金	麦ごはん 牛乳 とりにくのねぎ塩焼き チャプチェ もずくのスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく			こめ ねぎ しょうが にんにく はるさめ さとう だいこん	こめ ごまあぶら さけ しょうゆ しお しお しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	590 kcal 25.8 g 15.4 g 2.1 g	730 kcal 30.7 g 17.3 g 2.4 g
4 月	ごはん 牛乳 あかうおの塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 ひつみ汁	あかうお さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう			こめ きりぼしだいこん ごんにゃく ししいだけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	しおこうじ しょうゆ みりん さけ さけ しょうゆ しお	585 kcal 24.4 g 11.0 g 2.2 g	728 kcal 29.3 g 11.8 g 2.8 g
5 火	金芽米ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2個) 中華サラダ キムチ汁	ぶたにく だいす ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ			こめ さとう ごむぎこ でんぶん はるさめ さとう さとう	あぶら しょうゆ しお す す しょうゆ しお さけ す とうがらし しお きょうしょう	606 kcal 19.6 g 19.1 g 1.7 g	761 kcal 23.4 g 22.2 g 2.0 g
6 水	ごはん 牛乳 チキンみそカツ れんこんきんぴら かきたま汁	とりにく だいす さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう			こめ パンこ ごむぎこ でんぶん さとう えのきだけ たまねぎ ねぎ	あぶら しお みりん さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお	627 kcal 23.1 g 16.4 g 1.8 g	778 kcal 27.7 g 18.4 g 2.4 g
7 木	バーガーパン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ごぼうサラダ ポトフ	ぶたにく だいす ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう			パン さとう じゃがいも でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ケチャップ しお ソース ワイン デミグラスソース ノンエッグ しょうゆ マヨネーズ チキンガラスープ コンソメ しお しょうゆ しょうゆ	638 kcal 23.8 g 28.8 g 3.2 g	
8 金	麦ごはん 牛乳 ピーマンの肉づめ すき昆布の炒め煮 もやしと厚揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ			こめ たまねぎ さとう もやし えのきだけ	しお しょうゆ ソース ケチャップ さけ みりん しょうゆ	611 kcal 23.8 g 17.6 g 1.6 g	
11 月	ごはん 牛乳 三色そばろごはんの具 もやしのゆかり和え じゃがいものみそ汁	とりにく たまご だいす あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう			こめ えだまめ しょうが さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら みりん さけ しょうゆ しお しお うめず めんつゆ	602 kcal 22.4 g 15.5 g 1.9 g	
12 火	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚バラきんぴら 白玉麩のすまし汁	さば みそ ぶたにく とうふ なた	ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう でんぶん さとう えのきだけ ねぎ	あぶら さけ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ	661 kcal 25.8 g 23.7 g 2.2 g	844 kcal 31.9 g 29.0 g 2.7 g

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進月」と定めており、「食生活改善運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを残す
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

- カルシウムを多く含む食品**
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干菜
- ビタミンDを多く含む食品**
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけ

十五夜3択クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

① きれいに見える ② 地球に近づく ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?

① 米 ② 麦 ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう?

① あんこが巻きついたもの ② かしわの葉でくるんだもの ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつき」という料理には、どのいもを使うでしょう?

① じゃがいも ② 里いも ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう?

① 玉入れ ② 大玉転がし ③ つな引き

こたえ Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は)



9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	I7141 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I7142 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
13水	みその原料である大豆には、成長に欠かせずこのできない良質なたんぱく質が含まれています。みそは英語でも「Miso」と言い、大豆を消化・吸収しやすくした、日本の伝統的な発酵食品です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とりの肉のみそ焼き	とりにく	みそ		しょうが		さとう	さけみりん しょうゆ トウバンジャン	548 kcal 25.1 g 12.0 g 1.8 g	683 kcal 29.9 g 13.0 g 2.1 g	
		キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きのうり 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	ごぼう だけのねぎ だいこん ししいけ			さけ しょうゆ しろだし しお こしょう			
14木	米粉は、お米を砕いて粉にしたものです。古くは奈良時代から、せんべいや和菓子の材料として使われてきました。最近では、細かい粉にする技術が進化したおかげで、パンやケーキ、麺類なども米粉で作れるようになりました。	米粉パン ジョア		ジョア				パン				
		たららのピザ風焼き	たら	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	533 kcal 25.6 g 13.2 g 3.1 g		
		カレーポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きのうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	カレーこ しょうゆ しお こしょう す			
		ほうれん草のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ			チキンガラスープ コンソメ しお こしょう			
15金	6年生が食に関する指導で考えた給食がリクエスト給食として登場です。栄養バランス、組み合わせ、食べる人の好み、季節などのポイントを考えて作成しました。献立のポイントは ○食品、色の組み合わせを良くした。 ○いろいろな野菜を使っている。 ○ことさそうです。大人気の納豆和えを取り入れたみんなが喜ぶ献立です。	《栄養モリモリバランス給食》 ☆江刺ひがし小6年3班が考えた献立です☆										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		とりのからあげ	とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	651 kcal 28.5 g 17.6 g 1.7 g	
		納豆和え	なっとう	チーズ	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし ねぎ				めんつゆ		
		わかめのおみそ汁	わかめ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ						
19火	9月以降に収穫されたなすは「秋なす」と呼ばれ、皮がやわらかく、甘味やうま味が強いのが特徴です。奥州市では、奥州市産なすの魅力を紹介する農業者インタビュー動画を制作し、YouTubeで公開しています。是非ご覧ください。 【URL】 https://www.youtube.com/watch?v=fcd_V10TQ 【QRコード】⇒	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		ベーコンチーズオムレツ	たまご ベーコン	チーズ				さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん しお	686 kcal 23.0 g 21.0 g 2.6 g	
		かりぼり和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きのうり だいこん	さとう みずあめ			しょうゆ しお 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	カレールー ソース			
20水	【URL】 https://www.youtube.com/watch?v=fcd_V10TQ 【QRコード】⇒	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		さとう みずあめ		しょうゆ す しお	649 kcal 25.1 g 19.5 g 1.7 g	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
21木	23日は秋分の日。昼と夜の長さがほぼ同じ日です。「暮さ寒さも夜半(秋分の日の前後を合わせた3日間)まで」と言われるように、この日以降、夜が長くなり秋が深まっていきます。栗、りんご、里芋など、多くの食材も旬を迎えます。	ソフトフランスパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
		焼き栗コロケ						じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ さとう	あぶら	しお	701 kcal 23.7 g 28.6 g 3.3 g	881 kcal 28.4 g 35.0 g 3.9 g
		チリコンカン	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく			さけ ケチャップ コンソメ チリパウダー			
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん じゃがいも	たまねぎ しめじ かぶ			チキンガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ			
22金	奥州っ子給食 9月のテーマ食材は「ピーマン」です。胆沢地区は県内屈指のピーマン生産量を誇ります。今日は胆沢産ピーマンをチンジャオロースに使いました。JA若手ふるさとさんから新鮮なピーマンが届きます。	《奥州っ子給食》 胆沢産のピーマンをたっぷり使った給食です 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。										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		ショウロンボウ(1人2個)	ぶたにく ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ みずあめ	ごまあぶら ラード	しお しょうゆ	659 kcal 22.2 g 17.1 g 2.2 g	784 kcal 25.3 g 17.9 g 2.6 g	
		チンジャオロース	ぶたにく		にんじん パプリカ	だけのこ たまねぎ もやし にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ ソース テンメシジャン ちゅうかだし			
25月	リクエスト給食 第2弾は愛宕小学校です。献立のポイントは『9月は秋なので、鮭を取り入れて和食にしました。また、肉じゃがを取り入れて、成長期の体に合うように考えました。』 季節、栄養を考えたバランスの良い献立です。	《秋風和食給食》 ☆愛宕小6年1班の考えた献立です☆										
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		鮭の塩焼き	さけ							しお	623 kcal 27.4 g 14.2 g 1.6 g	742 kcal 32.6 g 15.9 g 1.8 g
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
		なめこ汁	なめこ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ						
27水	「ひよこめ」は、ガルバンゾー、チャナ豆とも言い、世界中で食べられている豆です。日本では、形がひよこに似ていることからひよこめと呼ばれています。一口サイズにちぎったナンをキーマカレーにつけて食べましょう。	ナン ジョア		ジョア				ナン				
		エビフライ	えび だいす					パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお	751 kcal 24.5 g 25.1 g 3.7 g	
		ブロッコリーのツナサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ きのうり コーン			ドレッシング す			
		ピヨピヨキーマカレー	ぶたにく だいす ひよこめ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも	あぶら	ワイン ソース カレールー ケチャップ			
28木	りんごにはたくさんの種類があり、味はもちろん大きさや色、形などさまざまです。日本には約2000種類のりんごがあります。今日のりんごは、江刺で採れた真っ赤な「つがる」という品種です。果汁が多く、甘味が強いのが特徴です。	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
		ハムステーキ	とりにく ぶたにく					でんぷん さとう		しお	668 kcal 24.5 g 23.7 g 3.7 g	847 kcal 29.3 g 28.0 g 4.5 g
		海藻サラダ	わかめ ぶりのり かんてん だしのかのり		にんじん	キャベツ きのうり えだまめ にんにく	さとう		ドレッシング			
		コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン			ポタージュールウ しお こしょう			
29金	今日は「お月見」です。「十五夜」とも呼ばれ、1年で一番美しい月が見られる日です。また、お団子や里芋をお供えて、秋の収穫に感謝する日でもあります。旬のさつま芋、里芋、お月見団子を取り入れた給食で、お月見気分を楽しんでください。	《お月見給食》 ♪今日はお月見です♪										
		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 みりん さけ	715 kcal 23.6 g 20.0 g 2.0 g	885 kcal 28.4 g 23.9 g 2.3 g
		チンゲンサイの磯和え	のり		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし			めんつゆ			
		いものこ汁	とりにく(とうもろこし)		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ にんにく	さといも		さけみりん しょうゆ			
お月見団子	かんてん					こめこ でんぷん みずあめ さとう		しょうゆ				

◎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		
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	夕顔	奥州市	トマト	奥州市江刺	牛乳	西和賀町	米	奥州市	キャベツ	岩手県	二子里芋	北上市
豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	なす	奥州市江刺	豆腐	日本	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	なす	奥州市江刺
油揚げ	日本	パン	岩手県	こまつな	奥州市	きゅうり	奥州市	油揚げ	日本	パン	岩手県	こまつな	奥州市	きゅうり	奥州市
厚揚げ	日本	じゃがいも	茨城県	白菜	北海道	ねぎ	奥州市	厚揚げ	日本	じゃがいも	茨城県	白菜	北海道	ねぎ	奥州市
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	奥州市	たけのこ	日本	豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	奥州市	たけのこ	日本
鶏肉	岩手県			ごぼう	群馬県	もやし	福島県	鶏肉	岩手県			ごぼう	群馬県	もやし	福島県
鶏卵	日本			大根	遠野市	かぶ	青森県	鶏卵	日本			大根	岩手県	かぶ	青森県
みそ	奥州市			たまねぎ	岩手県	えのきだけ	宮城県	みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	えのきだけ	花巻市
大豆	日本			にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県	大豆	日本			にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県
さば	ノルウェー			にら	栃木県	メロン	青森県	さけ	チリ			にら	栃木県	りんご	奥州市江刺
いわし	日本			黄ピーマン	宮城県	オレンジ	アメリカ	あかうお	アラスカ			黄ピーマン	宮城県		
				キャベツ	岩手町			たら	アメリカ			赤ピーマン	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。							