

10月学校給食予定献立表

2023年9月29日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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		主に体の調子をどとのえる		主にエネルギーになる		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	1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。									
2 (月)	よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られるため食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。よくかんで食べて、午後の授業も集中してがんばりましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ	580 kcal	718 kcal	
		牛乳	牛乳						16.8 %	16.3 %	
		鶏肉のスタミナ焼き	とりにく		にんにく		さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ	30.3 %	28.0 %
		キャベツとめかぶの和え物	めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん				青じそドレッシング めんつゆ	1.9 g	2.3 g
		キムチ汁	ぶたにく(とうふ) あぶらあげ(みそ)	にんじん なら	たまねぎ えのきだけ ほくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ		さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ とうがらし にぼしだし		
3 (火)	鶏肉には、疲労回復に効果がある「イミダペプチド」という栄養が含まれています。今日の給食の五目汁に入っています。しっかり食べて、今週も元気にがんばりましょう。	金芽米ごはん					こめ		606 kcal	759 kcal	
		牛乳	牛乳						16.4 %	15.8 %	
		さばのみそ焼き	さば みそ		しょうが				しょうゆ みりん さけ	32.8 %	30.5 %
		野菜のなめ茸和え		こまつな にんじん	もやし えのきだけ				しょうゆ めんつゆ しお みりん	1.9 g	2.4 g
		五目汁	とりにく あつあげ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ		こんにやく		にぼしだし しょうゆ しお		
4 (水)	今日の給食のサラダには、ブロッコリーがたくさん入っています。「ブロッコリー」に含まれている栄養の量は、野菜のなかでもトップクラスです。特に、ビタミンCと食物せんいがたくさん含まれていますので、体を元気にしたい時には、おすすめの食べ物です。	丸形パン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	646 kcal	859 kcal
		牛乳	牛乳						16.5 %	15.3 %	
		チキンナゲット(小2個、中3個)	とりにく だいず				かたくりこ さとう こんこ	あぶら	しょうゆ しお さけ チキンエキス かつおエキス	35.4 %	37.8 %
		グリーンサラダ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	す しょうゆ	3.0 g	3.9 g
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ さやいんげん		たまねぎ しめじ		しろワイン スープストック クリームソース ベシャメルソース		
5 (木)	今日の給食のフルーツ白玉には、「白玉もち」がたくさん入っています。白玉もちは、一度にたくさん口に入れると、のどに詰まる可能性があります。必ず、少しずつ、よくかんで食べるようにしましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ	666 kcal	819 kcal	
		牛乳	牛乳						17.2 %	16.6 %	
		いかのカレー焼き	いか		にんにく			オリーブあぶら	カレーこ しょうゆ みりん さけ	23.5 %	21.3 %
		フルーツ白玉			りんご もも みかん ラフランス		しらたまもち			2.0 g	2.4 g
		マーボー豆腐	ぶたにく(とうふ)	にんじん なら	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ マギーソース ちゅうかスープ とりだし しょうゆ		
6 (金)	丈夫な骨を作るためには、「20才位まで」に、しっかり「カルシウム」などの栄養を摂って、しっかり運動することが大切と言われています。今のうちからバランス良く食べて、しっかり運動するようにしましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ	621 kcal	741 kcal	
		牛乳	牛乳						14.3 %	13.8 %	
		野菜メンチカツ	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ		パンこ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお	30.3 %	26.7 %
		わかめのレモン酢和え	わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		レモンかじゅう しょうゆ	1.8 g	2.2 g
		豚汁	ぶたにく(とうふ) みそ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも つきこんにやく	あぶら	しょうゆ にぼしだし しお		
10 (火)	10月10日は、目の愛護デーです。給食では、老化を防ぐ栄養がたくさん含まれている「鮭」や「りんご」を使いました。りんごは、前沢産です。しっかり食べて、今週も元気にがんばりましょう。	金芽米ごはん					こめ		605 kcal	758 kcal	
		牛乳	牛乳						17.0 %	16.3 %	
		五目厚焼き卵	たまご	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ		さとう かたくりこ	あぶら	す しお しょうゆ かつおだし こんぶだし	23.4 %	22.1 %
		筑前煮	とりにく	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ		さとう こんにやく	あぶら	しょうゆ さけ みりん	2.0 g	2.4 g
		石狩汁	さけ(とうふ) みそ	にんじん	ほくさい にんにく		じゃがいも		さけ にぼしだし しお		
		りんご			りんご						
11 (水)	水曜日は、パンの日です。パンは、たくさん口に入れると、うまく飲み込めなくてのどに詰まらせる危険性があります。かならず一口ずつちぎって、よくかんで食べましょう。	テーブルロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	637 kcal	769 kcal
		牛乳	牛乳						16.5 %	16.1 %	
		ホキのフライ	ほき				こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	34.8 %	33.6 %
		わかめとコーンのサラダ	わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし				あおじそドレッシング	3.1 g	3.8 g
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	トマト	たまねぎ にんにく		じゃがいも	あぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう あかワイン		
12 (木)	キャベツには、胃の粘膜を丈夫にする栄養が含まれています。今日の副菜にたくさん入っています。しっかり食べて元氣な体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ	609 kcal	754 kcal	
		牛乳	牛乳						17.1 %	16.6 %	
		鶏肉のごまみそ焼き	とりにく(みそ)				さとう	ごま	みりん しょうゆ さけ	32.1 %	29.8 %
		キャベツとシラスの炒め物	あぶらあげ	しらす	にんじん キャベツ もやし		かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ	2.3 g	2.6 g
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん しめじ		こんにやく	ごまあぶら	さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお		
13 (金)	今日の給食は、八宝菜です。八宝菜は、中華料理のひとつで、八宝菜の「八」という字には、「たくさん」という意味があります。「お肉や野菜やきのこ」など、たくさんの食材を使った栄養バランスも良い料理です。できるだけ残さず食べましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ	636 kcal	818 kcal	
		牛乳	牛乳						14.4 %	13.7 %	
		ひじきと豆腐の枝豆入りカツ	とうふ さかなすりみ だいず	ひじき	たまねぎ えだまめ		さとう こんこ	あぶら	しお	32.5 %	31.5 %
		小松菜のナムル	わかめ	こまつな にんじん	もやし		さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	2.1 g	2.7 g
		八宝菜	ぶたにく とうふ たまご	にんじん	ほくさい しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが		かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう ちゅうかスープ		
16 (月)	「おから」は、大豆から豆乳を絞った残りの部分です。給食のおからは、貴重な「奥州市産」の大豆から出来たおからです。おからには、不足しがちな「食物せんい」がたくさん含まれています。今日のドライカレーに入っています。たくさん食べて、生活習慣病を予防しましょう。	麦ごはん					こめ	おむぎ		789 kcal	
		牛乳	牛乳						12.7 %		
		ドライカレー	だいず(おから) ぶたにく	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく			あぶら	さけ あかワイン コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース カレーこ しお こしょう	30.2 %	
		ポテトサラダ		にんじん	きゅうり とうもろこし		じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ すし おこしょう	2.5 g	
		豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん だいこん ねぎ				中華スープストック しょうゆ こしょう		
		りんご			りんご						
17 (火)	今日の給食のみそ汁には、「めかぶ」が入っています。「めかぶ」は、わかめの根本の部分です。食物せんいがたくさん含まれていますので、生活習慣病を予防する食べ物です。よくかんで食べましょう。	金芽米ごはん					こめ		647 kcal	809 kcal	
		牛乳	牛乳						15.7 %	15.1 %	
		さばのレモン生姜煮	さば		しょうが				しょうゆ みりん さけ レモンかじゅう	34.4 %	32.3 %
		卵の花炒り	おから とりにく	にんじん	しいたけ ごぼう ねぎ		しらたき	あぶら	しょうゆ さけ みりん	2.0 g	2.4 g
		めかぶ汁	とうふ あぶらあげ(みそ)	めかぶ	にんじん だいこん		じゃがいも		にぼしだし しお		

前沢小給食なし

10月学校給食予定献立表

2023年9月29日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる		小学生 11歳-650kcal たんぱく質13-20% 脂質20-30% 塩分2g未満	中学生 11歳-830kcal たんぱく質13-20% 脂質20-30% 塩分2.5g未満	
		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	主な調味料 その他		
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
18 (水)	テーブルロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト 卵スープ		だっしふんにゅう 牛乳				こむぎこ さとう マージン ショートニング	しお イースト	613 kcal 19.1 % 37.0 % 3.2 g	740 kcal 19.0 % 35.9 % 3.8 g
19 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ せんべい汁		牛乳	かぼちゃ	たまねぎ		じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ	マージン あぶら しお	632 kcal 12.0 % 26.9 % 1.9 g	763 kcal 11.6 % 23.0 % 2.2 g
20 (金)	麦ごはん 牛乳 セルフひじきご飯の具 大根の梅肉和え ひきな汁 りんご		牛乳	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ		あぶら さけみりん しょうゆ	601 kcal 14.7 % 25.8 % 2.0 g	前沢中 給食なし
23 (月)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ひじきの中華和え わかめスープ		牛乳	ピーマン にんじん	しょうが	はくさい しいたけ		あぶら しょうゆ さけ トマト ソース	561 kcal 17.0 % 26.1 % 2.1 g	前沢中 給食なし
24 (火)	金芽米ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのごま和え はっと汁		牛乳		たまねぎ	にんにく しょうが だいご	さとう かたくりこ	トマト しお しょうゆ みりん レモン汁	635 kcal 17.0 % 25.5 % 1.9 g	811 kcal 16.5 % 24.0 % 2.3 g
25 (水)	中華めん(卵・乳なし) 牛乳 焼き栗コロッケ 春雨と野菜の中華和え たんめんのスープ		牛乳				こむぎこ	かんすい しお	594 kcal 16.8 % 28.9 % 2.3 g	761 kcal 16.0 % 27.7 % 2.3 g
26 (木)	わかめご飯 牛乳 だし巻き卵 じゃが芋のそぼろ煮 さんまのつみれ汁		わかめ 牛乳				こむぎこ さとう	しお こんぶエキス	622 kcal 16.4 % 30.0 % 2.5 g	789 kcal 15.8 % 27.7 % 3.0 g
27 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁		牛乳				こむぎこ		608 kcal 17.4 % 28.7 % 2.1 g	757 kcal 16.8 % 26.4 % 2.3 g
30 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ かみかみ和え なめこ汁		牛乳				こむぎこ		642 kcal 12.3 % 29.2 % 2.5 g	756 kcal 12.0 % 25.6 % 2.8 g
31 (火)	金芽米ごはん ジョア(プレーン) かぼちゃ型ハンバーグ 大豆サラダ かぼちゃ入りポークカレー		ジョア	かぼちゃ	たまねぎ	にんにく しょうが	さとう かたくりこ	トマト しお	617 kcal 14.3 % 20.7 % 1.6 g	809 kcal 14.0 % 20.6 % 2.0 g

* 今月の給食に使われる地場産物 *

