

11月学校給食予定献立表



2023年10月31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。						主な調味料 その他	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をとのえる		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	
1 (水)	今日の給食の「うどん」は、奥州市産の「ナンブキラリ」という名前前の小麦から作られています。地場産の小麦粉で作られた「うどん」を味わっていただきます。	うどん(卵・乳なし)					こむぎこ	しお	525 kcal	602 kcal	
	牛乳		牛乳						14.9 %	14.6 %	
	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	32.4 %	29.3 %	
	キャベツとめかぶの和え物 柏うどんのスープ	めかぶ とりにく	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 さけ こんぶだし かつおだし しょうゆ	2.5 g	3.1 g	
2 (木)	サバなどの青魚には、頭の働きをよくする栄養がたくさん含まれています。お魚には、骨が入っていることがあります。間違えて飲み込まないように、よくかんで確認しながら、骨は上手に出して食べましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	611 kcal	727 kcal	
	牛乳		牛乳						15.9 %	14.9 %	
	さばのみそ焼き	さば	みそ			しょうが		しょうゆ みりん さけ	33.4 %	29.3 %	
	なめ茸和え 厚揚げのみそ汁	なめ茸 あつあげ	みそ	わかめ	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ			2.0 g	2.1 g	
6 (月)	2学期後半に入りました。寒くなったり、暑くなったりと気温の差が激しい時期ですが、体温調節に気を付けながら、食事ですっかり栄養補給をして、残りの2学期も元気にがんばりましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	610 kcal	743 kcal	
	牛乳		牛乳						15.1 %	14.1 %	
	ホキのフライ	ほき				こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	27.7 %	25.8 %	
	卵の花炒り 白菜と油揚げのみそ汁	おから とりにく あぶらあげ	みそ	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 にぼしだし	1.8 g	2.0 g	
7 (火)	ワンタンスープには、にらや生葉などの野菜がたくさん入っています。野菜は、体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。たくさん食べて健康な体を作りましょう。	金芽米ごはん					こめ		608 kcal	732 kcal	
	牛乳		牛乳						13.6 %	13.0 %	
	焼き餃子(2個ずつ) 春雨と野菜の中華和え	ぶたにくとりにく だいたず		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん しお とりがらパウダー	25.6 %	22.5 %	
	ワンタンスープ	ぶたにくとりにく だいたず	みそ	にんじん	たまねぎ しょうが ほうさい もやし しいたけ	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しお しょうゆ スープストック とりだし	2.0 g	2.3 g	
8 (水)	鶏肉には、疲労回復に効果がある「イミダペプチド」という栄養も含まれています。しっかり食べて、午後の授業もがんばりましょう。	コッペパン	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	631 kcal	769 kcal
	牛乳		牛乳						19.7 %	19.5 %	
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく			たまねぎ にんにく			しょうゆ しろワイン バジル こしょう	31.0 %	29.4 %	
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ	まぐろフレーク ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す しょうゆ	3.6 g	4.5 g	
9 (木)	シヤモは、頭からまるごと食べることができるため、カルシウムを補給することができる魚です。内臓には、ビタミンDがふくまれているのでカルシウムの吸収を助けます。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	579 kcal	725 kcal	
	牛乳		牛乳						18.2 %	16.6 %	
	焼きししゃも(2尾ずつ) じゃが芋のそぼろ煮	ししゃも ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	じゃがいも つきこんにやく	あぶら	しょうゆ さけ みりん	2.0 g	2.4 g	
	五目汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん しめじ	こんにやく		にぼしだし しょうゆ しお			
10 (金)	ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくく、シミ・そばかすの予防やカゼの予防にも効果的です。今日の給食のチキンカレーに入っています。よくかんで食べましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	644 kcal	784 kcal	
	ジョア(プレーン)		ジョア						10.1 %	10.1 %	
	焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも こむぎこ かたくり こさとう	くり あぶら	しお	25.0 %	23.2 %	
	大豆サラダ チキンカレー	だいたず とりにく		たいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ えだまめ キャベツ	さとう		しょうゆ しお す	1.7 g	1.8 g		
13 (月)	今日の給食は、前沢小学校6年1組で作成した献立の日です。どのクラスでも人気があったメニューを上手に組み合わせています。給食の納豆は、JAのひきわり納豆を使っています。残さず食べて、今週も元気にがんばりましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	652 kcal	768 kcal	
	牛乳		牛乳						12.4 %	12.1 %	
	肉じゃがコロッケ	ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう はるさめ こむぎこ かたくり こさとう	あぶら	しょうゆ しお こうしんりょう	30.2 %	26.7 %	
	野菜の納豆和え なめこ汁	なっとう どうふ	みそ	チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	さとう	めんつゆ しょうゆ	2.4 g	2.6 g	
14 (火)	今日の給食は、前沢小学校6年2組で作成した献立の日です。海藻を上手に取り入れている献立です。海藻には、血管の病気を予防する食物せんいが豊富です。よくかんで食べましょう。	金芽米ごはん					こめ		552 kcal	671 kcal	
	牛乳		牛乳						14.4 %	13.4 %	
	和風おろしハンバーグ	とりにくぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう かたくりこ		トマトソース しお しょうゆ みりん しんかじゅう	24.0 %	20.8 %	
	わかめのレモン酢和え めかぶスープ	わかめ どうふ	みそ	めかぶ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		レモンかじゅう しょうゆ にぼしだし さけ しょうゆ こしょう しお	1.9 g	2.5 g
15 (水)	豚肉には、パンなどの「炭水化物」をエネルギーに変える時に必要な「ビタミンB群」がたくさん含まれています。頑張りたい時におすすめの食べ物です。今日のポークビーンズに入っています。しっかり食べて午後の授業もがんばりましょう。	コッペパン	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	588 kcal	698 kcal
	牛乳		牛乳						15.6 %	15.2 %	
	のり塩ポテトコロッケ	だいたず		あおりのり		じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	31.5 %	29.3 %	
	グリーンサラダ ポークビーンズ	だいたず ぶたにく		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	3.1 g	3.7 g	
16 (木)	今日の給食は、前沢小学校6年3組で作成した献立の日です。たんぱく質がしっかりと摂れる献立になっています。鶏肉のごまみそ焼きは、先生方からも人気のメニューです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ	596 kcal	742 kcal	
	牛乳		牛乳						17.1 %	16.5 %	
	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	28.1 %	25.6 %	
	かみかみ和え にらたまみそ汁	さきいか たまご どうふ みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	2.3 g	2.8 g	

11月学校給食予定献立表



2023年10月31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。						主な調味料 その他	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 2447-650kcal	中学生 2447-830kcal
		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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	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。								
17 (金)	<p>今日の給食は、奥州っ子給食+ (プラス)大谷選手の応援給食です。りんごは、市の補助金で購入していただいたJA江刺のりんごです。バランス良く食べて、しっかり眠って、みなさんも実力を発揮しながら、大谷選手を応援しましょう。</p> <p>☆奥州っ子給食&大谷選手応援給食☆</p> <p>麦ごはん</p> <p>ドリンクヨーグルト</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>豚汁</p> <p>りんご</p>								682 kcal	809 kcal
20 (月)	<p>ねぎには、食欲を増進させる効果や、胃腸を整える働き、殺菌作用などがあります。今日のマーボー豆腐には、「ねぎ」がたくさん入っています。しっかり食べて今週も元気ががんばりましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>ひじきの中華和え</p> <p>マーボー豆腐</p>								621 kcal	765 kcal
21 (火)	<p>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。今日の和え物にたくさん入っています。できるだけしっかり食べて元気な体を作りましょう。</p> <p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのレモン生姜煮</p> <p>もやしとキャベツの和え物</p> <p>いものこ汁</p>								611 kcal	730 kcal
22 (水)	<p>「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、「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は、たくさん入っています。たくさん食べて、生活習慣病を予防しましょう。</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ドライカレー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p>								608 kcal	前沢中給食なし
24 (金)	<p>今日の給食は、奥州市の郷土料理の「はっと汁」です。「はっと」とは、すいとんのごとで、小麦粉に水を加えて、よくこねて作ります。給食では、強力粉と薄力粉を混ぜて使っています。飲み込みにくいので、よくかんで食べてほしいと思います。</p> <p>わかめご飯</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋の天ぷら</p> <p>かりぼりやえ</p> <p>はっと汁</p>								645 kcal	774 kcal
27 (月)	<p>11月29日は、「いいにくの日」です。今日の給食の牛肉は、「JA全農いわて」より、一人76円分の補助金をいただいて購入することが出来ました。感謝の気持ちで、できるだけ残さず食べましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ささみフライ</p> <p>前沢牛入り肉じゃが</p> <p>わかめ汁</p>								667 kcal	800 kcal
28 (火)	<p>じゃがいもには、エネルギーの素になる炭水化物の他に、ビタミンCもたくさん含まれています。今日のサラダにたくさん入っています。たくさん食べて今週も元気ががんばりましょう。</p> <p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚挽肉のごまみそ焼き</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>大根のみそ汁</p>								759 kcal	前沢小給食なし
29 (水)	<p>ほうれん草には、のどなどの粘膜を丈夫にしたり、視力を維持したりする効果があるビタミンAがたくさん含まれています。今日のサラダに入っています。残さず食べて、カゼに負けない体を作りましょう。</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット(2個ずつ)</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>								824 kcal	前沢小給食なし
30 (木)	<p>すき昆布とは、若い昆布をゆでて、細く切り、板状にして乾かしたものです。岩手県の北の方にある普代村で、たくさん作られており、給食のすき昆布も普代産です。</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入り厚焼き卵</p> <p>すき昆布の炒め煮</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p>								733 kcal	前沢小給食なし

今月の給食に使われる地場産物



前沢小6年生が考えた献立が登場します!

今日の13日(月)・14日(火)・16日(木)は、前沢小学校の6年生が考えた献立の日です。「ごはん」と牛乳は全員共通として、各自で「主菜と副菜と汁物」の組み合わせを考えました。五大栄養素を復習しながら、すべての食品が入っている献立になっているかを確認しながら短い時間のなかで頑張って完成させていました。どのクラスにも人気のメニューは、「納豆やえ」でした。残さず食べてほしいと思います。

新米の季節です

給食のごはんは、11月から「新米」になる予定です。奥州市産の新米を味わっていただきます。