

12月学校給食予定献立表

2023年11月30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 1141~650kcal	中学生 1141~830kcal	
		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。									
1 (金)	切り干し大根は、大根を切って干しているため、大根の水分は無くなり、栄養素だけが残っています。また、乾燥させているため、量が少なくなって、たくさん食べることが出来ます。今日の給食の五目きんぴらに入っています。残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		580 kcal	718 kcal
	牛乳		牛乳						17.0 %	16.5 %	
	鶏肉のカレー焼き	とりにく			にんにく			カレーこしょう みりん しお	27.8 %	25.6 %	
	五目きんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう きりぼしだい こん	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ みりん	2.1 g	2.4 g	
なめこ汁		とうふ	みそ	にんじん こまつな	なめこ たまねぎ		にぼしだし しお				
4 (月)	「ほうれん草」には、目の機能を維持したり、皮ふや粘膜をじょうぶにする「ビタミンA」が豊富です。また、冬のほうれん草には、ストレスに負けない体を作る「ビタミンC」が夏のほうれん草の3倍含まれています。たくさん食べて、カゼに負けない体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		587 kcal	712 kcal
	牛乳		牛乳						15.8 %	14.9 %	
	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 しょうゆ みりん しお	27.0 %	23.9 %	
	ほうれん草の納豆和え	なっとう	チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	さとう		めんつゆ しょうゆ	2.0 g	2.4 g	
わかめ汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		にぼしだし			
5 (火)	キャベツには、胃の粘膜を丈夫にしてくれる栄養が含まれています。今日のみそ汁にたくさん入っています。しっかり食べて元気な体を作りましょう。	金芽米ごはん					こめ			614 kcal	734 kcal
	牛乳		牛乳						15.8 %	14.7 %	
	さばのみそ焼き	さば	みそ		しょうが			しょうゆ みりん さけ	33.9 %	29.8 %	
	小松菜のなめ茸和え			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	2.0 g	
厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ		煮干しだし				
6 (水)	今日は、パンの日です。手には、目には見えないバイキンがたくさん付いています。手に付いているバイキンが口から入ってくるのこないように、給食時間の前には、必ず手をきれいに洗いましょう。	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		610 kcal	727 kcal
	牛乳		牛乳						17.3 %	16.7 %	
	ホキのフライ	ほき					こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	33.0 %	31.4 %
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう	2.9 g	3.4 g	
きのことマロニーのスープ	とりにく		にんじん	はくさい しめじ えのきたけ だいこん	マロニー		ちゅうかスーフ しょうゆ こしょう				
7 (木)	大根には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれているので、胃もたれを防止してくれます。また、ビタミンCも多く含まれます。今日のけんちん汁に入っています。残さず食べて、寒さに負けない体を作りましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		607 kcal	752 kcal
	牛乳		牛乳						16.9 %	16.3 %	
	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	32.2 %	29.9 %	
	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	2.2 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			
8 (金)	豚肉には、ごはんなどの「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。給食でも人気のポークカレーをしっかり食べて、午後の授業もがんばりましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		638 kcal	775 kcal
	ジョア(プレーン)		ジョア						11.2 %	10.8 %	
	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	25.4 %	23.1 %	
	大豆サラダ	だいず			だいこん きゅうり なす 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	2.0 g	
ポークカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう カール フルク3種類 中濃ソース 鶏だし				
11 (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。今日も、できるだけよくかんで食べましょう。	わかめご飯		わかめ			こめ さとう		しお こんぶエキス	645 kcal	774 kcal
	牛乳		牛乳						13.5 %	13.2 %	
	さつま芋の天ぷら					さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	26.0 %	22.8 %	
	かりぱり和え			にんじん	だいこん キャベツ もやし えだまめ	さとう	ごま	しょうゆ しお す	2.2 g	2.6 g	
はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ えのきたけ	こむぎこ		しお さけ にぼしだし しょうゆ				

12月学校給食予定献立表

2023年11月30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 1144~650kcal	中学生 1144~830kcal			
		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%	たんぱく質13~20%			
		※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。							たんぱく質20~30%	たんぱく質20~30%			
		★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。							塩分2g未満	塩分2.5g未満			
12 (火)	<p>ワンタンスープには、白菜やにら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。</p>	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>焼き餃子(2個ずつ)</p> <p>小松菜のナムル</p> <p>ワンタンスープ</p>		牛乳						<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>しょうゆ みりん しお</p> <p>す しょうゆ</p> <p>しょうゆ スープ ストック とりだし</p>	595 kcal	719 kcal	
13 (水)	<p>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。</p>	<p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>コーンスープ</p>		牛乳							<p>こめ</p> <p>ショートニング</p> <p>しょうゆ しろワイン パジル こしょう</p> <p>す しょうゆ</p> <p>ポタージュエース コーン</p>	628 kcal	765 kcal
14 (木)	<p>「畑のお肉」と言われている「大豆」が原料の「おから」は、栄養がたっぷりだされているイメージがありますが、食物せんいは「ごぼうの2倍」あり、「お豆腐」よりも栄養価が高い食べ物です。給食では、奥州市産の大豆が原料のおからを使っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>焼きシシャモ(2尾ずつ)</p> <p>卵の花炒り</p> <p>白菜と油揚げのみそ汁</p>		牛乳							<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>しょうゆ さけ みりん</p> <p>にぼしだし</p>	576 kcal	700 kcal
15 (金)	<p>今日の給食は、クリスマス給食です。予算の都合により、今年のデザートは、セレクトではなく、みんな一緒の「いちごソースがかかっている豆乳プリン」となりました。なかよく食べて、残りの2学期も楽しく過ごしてほしいと思います。</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>星型コロッケ</p> <p>わかめとコーンのサラダ</p> <p>卵スープ</p> <p>豆乳プリン(いちご味)</p>		牛乳							<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>あおじそドレッシング</p> <p>さけしょうゆ ちゅうか スープ とりだし こしょう</p> <p>いちごかじゅう</p>	614 kcal	731 kcal
18 (月)	<p>今日の給食は、大谷選手の応援給食です。主菜の「おおてばショータイム」は、一関市の株式会社オヤマ様より、奥州市の部の中学校の分を無償で提供していただいた物です。たくさん食べて、みんなで大谷選手を応援しましょう。また、冬休みも元気に過ごしましょう。</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ジョア(プレーン)</p> <p>おおてばショータイム(手羽先の唐揚げ)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>		ジョア							<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>しょうゆ たまねぎ</p> <p>コンソメ しょうゆ こしょう</p>	848 kcal	前沢小給食なし

今月の給食に使われる地場産物



12月 食育だより

食事の「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

