

9月学校給食予定献立表

2023年8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		1144kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1144kcal 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)	<p>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も多く含みます。ハンバーグのおろしソースにたくさん使っています。しっかり食べましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>筑前煮</p> <p>にらたまみそ汁</p>		牛乳				こめ		606 kcal	785 kcal
4 (月)	<p>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。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>キャベツとシラスの炒め物</p> <p>けんちん汁</p>		牛乳				こめ		609 kcal	756 kcal
5 (火)	<p>給食のフルーツ白玉には、「白玉もち」が入っています。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。</p> <p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>マーボー豆腐</p>		牛乳				こめ		704 kcal	884 kcal
6 (水)	<p>チリコンカン、アメリカの郷土料理です。給食用に甘めの味付けになっています。残さず食べましょう。</p> <p>6日・7日・8日は、前沢中は、3年生のみ給食ありの日です。※3年生以外は、給食なしです。</p> <p>テーブルロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>卵スープ</p>		牛乳				こめ		621 kcal	740 kcal
7 (木)	<p>今日の主菜は、ご飯に混ぜると鶏ごぼうご飯になります。できるだけ、ご飯も残さず食べましょう。</p> <p>6日・7日・8日は、前沢中は、3年生のみ給食ありの日です。※3年生以外は、給食なしです。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>セルフ鶏ごぼうご飯の具</p> <p>ほうれん草のなめ茸和え</p> <p>石狩汁</p>		牛乳				こめ		590 kcal	730 kcal
8 (金)	<p>めかぶは、わかめの根本の部分です。生活習慣病を予防する『食物せんい』が豊富です。よくかんで食べましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>春雨と野菜の中華和え</p> <p>めかぶスープ</p>		牛乳				こめ		573 kcal	708 kcal
11 (月)	<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を体を作りましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のスタミナ焼き</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>キムチ汁</p>		牛乳				こめ		600 kcal	745 kcal
12 (火)	<p>今日の五目汁に入っている鶏肉には、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。しっかり食べて、今週も元気にがんばりましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>野菜メンチカツ</p> <p>わかめのレモン酢和え</p> <p>五目汁</p>		牛乳				こめ		608 kcal	725 kcal
13 (水)	<p>水曜日は、パンの日です。パンは、たくさん口に入ると、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。また、パンの日は特に手をきれいに洗ってから食べるようにしましょう。</p> <p>結びパン</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ トマトソースがけ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>コーンスープ</p>		牛乳				こめ		652 kcal	792 kcal
14 (木)	<p>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ぎます。また、頭の中にある脳が活性化して精神を安定させます。今日の給食もよくかんで食べて、午後の授業も集中してがんばりましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いかのカレー焼き</p> <p>ほうれん草のナムル</p> <p>八宝菜</p> <p>オレンジ</p>		牛乳				こめ		597 kcal	738 kcal

9月学校給食予定献立表

2023年8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		1164kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1144kcal 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。								
	今日の給食は、「奥州っ子給食」です。五目きんぴらに入っている「ピーマン」は奥州市産です。おいしい奥州市産のピーマンをたくさん食べて、今月も元気にがんばりましょう。	15 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 奥州市産ピーマン入り五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	ごめ 牛乳 さば みそ ぶたにく あつあげ みそ	わかめ にんじん ごまつな にんじん	ごぼう きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	さとう かたくりこ しらたき さとう	あぶら しょうゆ みりん 煮干しだし	658 kcal 16.3 % 33.1 % 2.3 g	782 kcal 15.3 % 29.5 % 2.5 g
	今年度も火曜日は、「金芽米」のごはんです。金芽米とは、「うまみや栄養素が詰まった部分を残して精米したお米」のことです。しっかり食べて午後の授業もがんばりましょう。	19 (火)	金芽米ごはん 牛乳 チーズ入り厚焼き卵 すき昆布と切干大根の炒り煮 ふのり汁	ごめ 牛乳 たまご とりにく あぶらあげ どうぶ あぶらあげ みそ	チーズ にんじん すきこんぶ にんじん ふのり にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん ごぼう しいたけ えだまめ	さとう あぶら さけ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ	612 kcal 17.1 % 28.5 % 2.0 g	前沢中 給食なし	
	今日の給食のコッペパンには、切れ目が入っています。焼きそばを上手にはさんで焼きそばパンにして食べてみましょう。	20 (水)	背割りコッペパン 牛乳 焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	だっしふんにゅう 牛乳 ぶたにく まぐろフレーク ベーコン	あおりの にんじん にんじん にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく ブロッコリー きゅうり だいこん	こむぎこ さとう ショートニング さけ やきそばソース コンソメ しょうゆ す しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ	608 kcal 17.5 % 30.9 % 3.7 g	前沢中 給食なし	
	食器の置き方についてですが、日本では「ごはんは左へ」「汁ものは右へ」「お皿は右側にお肉やお魚のおかず」が来るように置くことになっています。正しい置き方になっているか確認してみましょう。	21 (木)	ごはん 牛乳 豚挽肉のごま焼き ほうれん草の納豆和え わかめ汁	ごめ 牛乳 ぶたにく たまご おから みそ なっとう どうぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ チーズ ほうれんそう にんじん わかめ にんじん	さとう ごま もやし ねぎ さとう ねぎ	しょうゆ めんつゆ しょうゆ にぼしだし	619 kcal 17.4 % 31.1 % 1.9 g	前沢中 給食なし	
	枝豆は、たんぱく質やビタミンなどの栄養が含まれている夏が旬の野菜です。五大栄養素の食品の分け方では、「枝豆」の時は「ビタミン」に分類されますが、熟して「大豆」になると「たんぱく質」に分類されています。	22 (金)	ごはん ジョア(プレーン) 焼き栗コロッケ 大豆サラダ チキンカレー	ごめ ジョア だいず とりにく	たまねぎ ほうれん草 にんじん にんじん	さとう ごま さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ しょうゆ しお す こしょう ガーリック3種類 中濃ソース 鶏だし	633 kcal 10.8 % 22.6 % 1.7 g	828 kcal 10.2 % 22.9 % 1.8 g	
	食品ロスの原因は、「食べ残し」と「買ったのに食べずに捨てられる」が多いそうです。給食でも、無理はしない程度に、できるだけ残さず食べるようにしましょう。	25 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ かみかみ和え なめこ汁	ごめ 牛乳 ぶたにく たまご さきいか どうぶ みそ	にんじん にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん きゅうり なめこ たまねぎ	じゃがいも さとう はるさめ こんこ かつくりこ さとう ごまあぶら にぼしだし しお	645 kcal 12.3 % 28.9 % 2.6 g	760 kcal 12.0 % 25.3 % 2.8 g	
	今日の給食の「ひじきご飯の具」には、豚ひき肉と油揚げとひじきと野菜が入っています。たんぱく質と無機質とビタミンが摂れます。ごはんに上手に混ぜて食べましょう。	26 (火)	金芽米ごはん 牛乳 セルフひじきご飯の具 大根の梅肉和え ひきな汁 (中学校のみ)ミルメーク	ごめ 牛乳 あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こおりどうぶ みそ	ひじき わかめ にんじん にんじん	ごぼう えだまめ だいこん きゅうりりんご たまねぎ えのきたけ しいたけ	あぶら さけみりん しょうゆ さとう じゃがいも さとう コーヒー しお	762 kcal 14.2 % 24.0 % 2.5 g	前沢小 給食なし	
	豚肉は、炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB群が含まれています。今日のポークビーンズに入っています。しっかり食べて今週も元気にがんばりましょう。	27 (水)	テーブルロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き わかめとコーンのサラダ ポークビーンズ	だっしふんにゅう 牛乳 とりにく わかめ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんじん にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ にんにく	しょうゆ しろワイン パザル しょうゆ あおじそドレッシング ケチャップ コンソメ しお しょうゆ あかワイン	722 kcal 19.9 % 31.9 % 4.0 g	前沢小 給食なし	
	給食の「かりぼりしお」には、「大根のつぼ漬け」が入っています。「つぼ漬け」は、『つぼ』の中で熟成させて作る鹿児島県が発祥とされる南九州の伝統的な漬物です。よくかんで食べましょう。	28 (木)	わかめご飯 牛乳 かぼちゃの天ぷら かりぼりしお はっと汁	わかめ 牛乳 かぼちゃ にんじん とりにく あぶらあげ	だいこん キャベツ もやし えだまめ だいこん ごぼう しめじ えのきたけ	ごめ さとう さとう ごま さとう ごま さとう	しお こんぶエキス しお しょうゆ しお す しお さけ にぼしだし しょうゆ	632 kcal 14.0 % 27.1 % 2.3 g	761 kcal 13.6 % 23.7 % 2.6 g	
	今日の給食は、「お月見給食」です。今年のお月見は「9月29日」です。お月見は、ススキやお団子などをお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。感謝の気持ちで、おいしくいただきます。	29 (金)	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 里芋の旨煮 さんまのつみれ汁 十五夜デザート(ゼリー)	ごめ 牛乳 とりにく ぶたにく いか さんま どうぶ みそ かんてん	にんじん れんこん えだまめ しいたけ はくさい えのきたけ ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが	さとう かつくりこ さとう さとう かたくりこ さとう	トPA-1 しお しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ みりん かつおだし しお みかんかじゅう レモンかじゅう	659 kcal 16.8 % 30.6 % 1.9 g	829 kcal 16.6 % 29.0 % 2.2 g	

今月の給食に使われる地場産物



ごめ



どうぶ



あつあげ



みそ



たまご



ピーマン



じゃがいも