

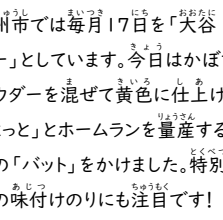
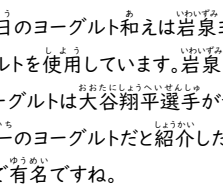
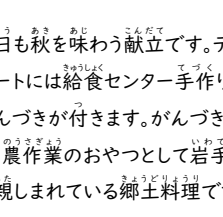
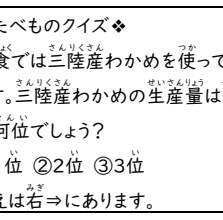
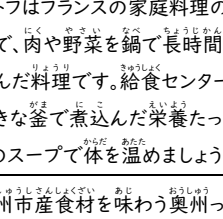
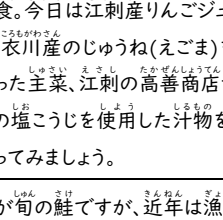
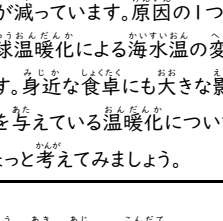
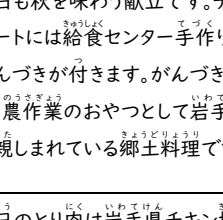
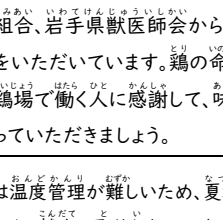
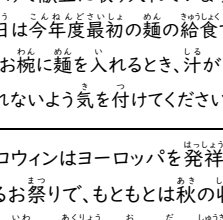
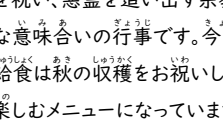
10月学校給食予定献立表

2024年 9月26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 ※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。	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 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			
			★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。								
食欲の秋。きのこがおいしい季節です。きのこは食物繊維が豊富で、腸内環境を改善します。今日の和え物にえのきたけが入っています。	1 火	金芽米ごはん					こめ		583 kcal	700 kcal	
		牛乳		牛乳					1.5 %	13.9 %	
		とりつくね	とりにく とりかわ	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ こむぎこ		しょうゆ みりん さけ しお こしょう	27.8 %	24.3 %
		ほうれん草とえのきたけの和え物		のり	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す こしょう	2.2 g	2.4 g
		じゃがいものみそ汁	どうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		にぼしだし		
秋といえば、いも類もおいしい季節です。今日はサラダにさつまいもを使用しました。さつまいもは食物繊維が豊富です。サラダ、天ぷら、汁物、スイーツなど色々な味わいたいですね。	2 水	ミルクコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング クリーム	しお イースト	670 kcal	815 kcal
		牛乳		牛乳						17.0 %	16.8 %
		ガーリックチキン	とりにく			にんにく			しょうゆ さけ みりん	38.3 %	37.2 %
		さつまいもサラダ	だいず		にんじん	きゅうり	さつまいも		ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	2.6 g	3.2 g
		ビーンズスープ	ぶたにく 黄だいず 青だいず いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	あぶら	ごしょう チミグラスソース ケチャップ あかワイン しお スープストック		
むらくも汁は溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がる様子が、空にたなびく「むら雲」(春から秋に見える雲)のように見えることから付いた料理名です。秋の空、ぜひながめてみましょう。	3 木	麦ごはん					こめ むぎ		653 kcal	804 kcal	
		牛乳		牛乳					15.5 %	15.1 %	
		さばの梅みそ焼き	さば みそ				さとう		うめびしお さけ みりん	33.9 %	32.0 %
		切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ す しお トウバンジャン	2.1 g	2.5 g
		もずくのむらくも汁	たまご どうふ	もずく	にんじん	キャベツ こねぎ	かたくりこ		かつおだし しょうゆ しお		
りんご(紅いわての予定)				りんご							
食べ物に関する記念日は多数あり、10月4日はいわしの日です。今日の給食の和え物にはいわしの稚魚の「ちりめんじゃこ」が入っています。カルシウムが豊富です。	4 金	麦ごはん					こめ むぎ		608 kcal	748 kcal	
		牛乳		牛乳					19.7 %	18.8 %	
		ささみのレモンソース	とりさきみにく			レモン果汁	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん	25.0 %	22.9 %
		じゃこ和え	かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	はくさい きりぼしだいこん	さとう	ごま	しょうゆ す ぎょかいエキス しお	2.0 g	2.3 g
		なすのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		にぼしだし		
10月は食品ロス削減月間。おからは豆腐や豆乳の製造時にできる副産物で、多くが廃棄物として捨てられていました。現在はおからの栄養的価値が見いだされ、料理やお菓子に活用されていますが、廃棄される量がまだまだ多いのが現状です。	7 月	麦ごはん					こめ むぎ		684 kcal	804 kcal	
		牛乳		牛乳					14.0 %	13.3 %	
		さけフライ	さけ			しょうが	さとう こむぎこ パンこ(乳含む)	あぶら	しょうゆ ぎょかいエキス しお	28.4 %	25.5 %
		うのはな	ぶたにく おから		にんじん	ごぼう グリンピース ねぎ	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ	1.9 g	2.1 g
		もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ			にぼしだし		
和梨ゼリー				なし果汁	さとう						
スーミータンとは、卵とコーンが入った中華風コーンスープのことです。「スーミー」とは中国語でとうもろこし、「タン」はスープを意味します。やさしい味のスープです。	8 火	金芽米ごはん					こめ		583 kcal	724 kcal	
		牛乳		牛乳					13.3 %	12.6 %	
		棒ぎょうざ	ぶたにく みそ		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう こむぎこ	豚脂 ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう	23.9 %	21.6 %
		ひじきの中華和え		ひじき	にんじん こまつな	だいずもやし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ	2.0 g	2.3 g
		スーミータン	たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ どうもろこし ねぎ しょうが	かたくりこ		チキンブイヨン 中華スープストック こしょう		
秋は新米の季節です。米はごはんとしてだけでなく、麺や米粉、お酒などにも加工されます。今日は岩手県産の米からできた麺(米めん)をサラダに入れました。	9 水	よこわり丸パン		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	585 kcal	708 kcal
		牛乳		牛乳						16.3 %	16.0 %
		ハンバーグりんごソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ りんごビュレ	さとう てんぷん 乾燥マッシュポテ	あぶら 豚脂	ちゅうのうソース ケチャップ あかワイン やさいペースト ごうしんりょう しお	37.4 %	35.8 %
		米めんのツナマヨサラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	こめめん		ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	2.4 g	2.9 g
		白菜のクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ		バター	ベシヤメルルウ チキンコンソメ しお こしょう		
目の愛護デー給食 10月10日は目の愛護デーです。目の健康を保つ栄養としてビタミンAやアントシアニンがあります。今日の給食では赤しそやブルーベリーにアントシアンが多く含まれます。毎日の食事に取り入れていきましょう。	10 木	麦ごはん					こめ むぎ		627 kcal	774 kcal	
		牛乳		牛乳					16.5 %	16.0 %	
		赤しそ豚カツ	ぶたにく だいずこ			あかしそ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しお	30.3 %	28.4 %
		キャベツのおかか和え	かつおぶし		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ す ぎょかいエキス しお	1.3 g	1.7 g
		ひきな汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ			かつおだし しょうゆ さけ		
岩手県産ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	さとう						
呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。大豆は秋に収穫され、冬場の貴重な栄養源でした。栄養たっぷりの呉汁を味わってみましょう。	11 金	麦ごはん					こめ むぎ		640 kcal	799 kcal	
		牛乳		牛乳					16.0 %	15.2 %	
		さばのしょうゆ焼焼き	さば						しょうゆこうじ みりん さけ	33.3 %	31.1 %
		ほうれん草のごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ	2.0 g	2.5 g
		呉汁	やきどうふ だいず どうにゅう みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		かつおだし		
10月14日 スポーツの日											
十三夜給食 10月15日は十三夜。日本独自の風習です。栗や大豆などをお供えし、豊作に感謝します。今日の給食にも栗や大豆が使われています。探してみましょう。	15 火	いろいろごはん			のざわな しそ にんじん	かぶ だいこん しぼつけ	こめ さとう		しお	623 kcal	804 kcal
		牛乳		牛乳						13.7 %	12.6 %
		焼き栗コロッケ				くり		あぶら	しお	27.7 %	26.4 %
		とり肉の五目煮	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しめじ	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	3.3 g	3.9 g
		あさりのすまし汁	あさり どうふ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし こんぶだし しょうゆ さけ しお		
野菜は種類によって「実・葉・茎・根・花・つばみ」など食べる部分が違う、今日のブロッコリーとカリフラワーは植物の花のつばみや茎の部分を食べる野菜です。秋から冬がおいしい季節です。	16 水	米粉コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こめ さとう	ショートニング	しお イースト		791 kcal
		牛乳		牛乳						17.5 %	
		とり肉のパン粉焼き	とりにく	こなチーズ			パンこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ さけ しお こしょう こなパセリ		34.7 %
		花野菜のサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり レモン果汁	さとう		しょうゆ す		4.2 g
		コーンスープ	★ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも		ポターージュエースコーン		
りんご(秋映の予定)				りんご							

10月学校給食予定献立表

2024年 9月26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 ※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。	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 1141~650kcal たんばく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1141~830kcal たんばく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
				①たんば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			
				★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。								
大谷翔平選手		17 木	奥州市では毎月17日を「大谷翔平デー」としています。今日はかぼちゃパウダーを混ぜて黄色に仕上げた「はっと」とホームランを量産する野球の「バット」をかきました。特別仕様の味付けのりにも注目です!	麦ごはん					こめ	わぎ	619 kcal	768 kcal
			牛乳		牛乳						17.8 %	17.1 %
			ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	27.9 %	25.7 %
			なっとう和え	なっとう	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	1.8 g	2.4 g
			黄金ぱっと汁	とりにく	あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう ほうししいたけ ねぎ	こむぎこ		かつおだし しょうゆ みりん さけ しお かぼちゃパウダー		
大谷選手応援味付けのり		のり										
金		18	今日のヨーグルト和えは岩泉ヨーグルトを使用しています。岩泉ヨーグルトは大谷翔平選手が世界一のヨーグルトだと紹介したことと有名ですね。	麦ごはん					こめ	わぎ	680 kcal	853 kcal
			牛乳		牛乳						12.5 %	12.2 %
			ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう てんぷん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	27.8 %	26.2 %
			ヨーグルト和え	どうにゅう	ヨーグルト かんてん	シロップづけ(みかん りんご) バイナッブル りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	さとう			1.5 g	1.9 g	
			根菜カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレーウ(3しゆるい)		
21 月			今日も秋を味わう献立です。デザートには給食センター手作りのがんづきが付きます。がんづきは、農作業のおやつとして岩手県で親しまれている郷土料理です。	麦ごはん					こめ	わぎ		797 kcal
			牛乳		牛乳						15.0 %	
			セルフ秋の香りごはんの具	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん ほうししいたけ くり えだまめ		あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	24.4 %	
			もやしのおひたし		のり	もやし しめじ きゅうり	さとう		しょうゆ		2.6 g	
			さんまのつみれ汁	どうぶ	★さんまつみれ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ		かつおだし しょうゆ さけ しお			
がんづき	たまご	牛乳			こむぎこ くるとう はちみつ	ごま	す じゅうそう					
火			◆たべものクイズ◆ 給食では三陸産わかめを使っています。三陸産わかめの生産量は全国何位でしょう? ①1位 ②2位 ③3位 答えは右⇒にあります。	金芽米ごはん					こめ		551 kcal	685 kcal
			牛乳		牛乳						18.6 %	17.9 %
			ほっけの塩焼き	ほっけ						しお	23.2 %	20.8 %
			肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	2.1 g	2.5 g
			わかめのみそ汁	どうぶ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		にぼしだし		①:ㇿㇿこ
23 水			ポトフはフランスの家庭料理の一つで、肉や野菜を鍋で長時間煮込んだ料理です。給食センターの大きな釜で煮込んだ栄養たっぷりのスープで体を温めましょう。	黒糖コッペパン		だっしふんにゅう		こむぎこ くるとう さとう	ショートニング	しお イースト	534 kcal	629 kcal
			牛乳		牛乳						16.5 %	16.1 %
			肉団子(2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう てんぷん	豚脂 あぶら	しお こうしんりょう しょうゆ す ケチャップ	28.5 %	26.5 %
			わかめサラダ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	さとう		しょうゆ す しお こうしょう	2.8 g	3.4 g
			ポトフ	★ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		チキンブイヨン しらワイン コンソメ しょうゆ こうしょう		
☆奥州っ子給食☆		24 木	奥州市産食材を味わう奥州っ子給食。今日は江刺産りんごジュース、衣川産のじゅうね(えごま)を使った主菜、江刺の高善商店さんの塩こうじを使用した汁物を味わってみましょう。	麦ごはん					こめ	わぎ	577 kcal	719 kcal
			江刺のりんごジュース			りんごジュース					13.0 %	13.0 %
			とり肉のじゅうねみそ焼き	とりにく	みそ		しょうが	さとう	じゅうね	みりん さけ	19.0 %	18.7 %
			れんこんのきんぴら			にんじん	ごぼう れんこん ほうししいたけ	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ とうがらし	1.8 g	2.2 g
			江刺の塩こうじ汁	とりにく	なまあげ	にんじん ことまつな	だいこん はくさい しめじ			かつおだし しおこうじ さけ しお		
いもけんぴパリッシュ		かたくちいわし			さつまいも さとう みずあめ	あぶら	しお					
25 金			秋が旬の鮭ですが、近年は漁獲量が減っています。原因の1つは地球温暖化による海水温の変化です。身近な食卓にも大きな影響を与えている温暖化について、ちょっと考えてみましょう。	麦ごはん					こめ	わぎ	646 kcal	
			牛乳		牛乳						16.8 %	
			さけのマヨチーズ焼き	さけ	おから	こなチーズ				さけ ノンエッグマヨネーズ	24.5 %	
			かりばり和え		こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	さとう		しょうゆ す かつおぶしエキス しお	1.9 g	
			いももち汁	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	★いももち	あぶら	かつおだし こんぶだし しょうゆ さけ しお		
りんご(ジョナゴールドの予定)				りんご								
28 月			今日も秋を味わう献立です。デザートには給食センター手作りのがんづきが付きます。がんづきは、農作業のおやつとして岩手県で親しまれている郷土料理です。	麦ごはん					こめ	わぎ	662 kcal	
			牛乳		牛乳						15.5 %	
			セルフ秋の香りごはんの具	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん ほうししいたけ くり えだまめ		あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	26.2 %	
			もやしのおひたし		のり	もやし しめじ きゅうり	さとう		しょうゆ		2.2 g	
			さんまのつみれ汁	どうぶ	★さんまつみれ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ	こむぎこ くるとう はちみつ	ごま	かつおだし しょうゆ さけ しお		
がんづき	たまご	牛乳					す じゅうそう					
岩手とり肉の日		29 火	今日のとり肉は岩手県チキン協同組合、岩手県獣医師会から補助をいただいています。鶏の命や養鶏場で働く人に感謝して、味わっていただきます。	金芽米ごはん					こめ		668 kcal	829 kcal
			牛乳		牛乳						14.7 %	14.1 %
			とり肉の磯辺揚げ	とりにく	あおのり		しょうが	さとう かたくりに	あぶら	しょうゆ さけ	31.5 %	29.6 %
			すき昆布とちくわの煮物	★ちくわ	すきこんぶ	にんじん	はくさい ほうししいたけ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	2.1 g	2.3 g
			さつま汁	とりにく	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが	さつまいも		にぼしだし しょうゆ さけ		
30 水			麺は温度管理が難しいため、夏場をさけて献立に取り入れています。今日は今年度最初の麺の給食です。お椀に麺を入れるとき、汁がこぼれないよう気を付けてください。	ちゅうかめん					こむぎこ	かんすい しお	551 kcal	710 kcal
			牛乳		牛乳						19.6 %	19.2 %
			ポークしゅうまい(2個)	とりにく	ぶたにく みそ だいずこ		たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	豚脂	しょうゆ みりん こうしんりょう しお	24.8 %	23.5 %
			切干大根の中華和え	ささみフレーク		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す みそラーメンスープ	2.8 g	3.6 g
			みそラーメンスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし たけのこ ほうししいたけ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが		あぶら	みそラーメンスープ こうしょう		
ハロウィン給食		31 木	ハロウィンはヨーロッパを発祥とするお祭り、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いの行事です。今日の給食は秋の収穫をお祝いし秋を楽しむメニューになっています。	麦ごはん					こめ	わぎ	626 kcal	761 kcal
			牛乳		牛乳						15.6 %	15.3 %
			ぶた肉のもみじおろしがけ	ぶたにく		にんじん	だいこん しょうが	さとう かたくりに		さけ しょうゆ しお かつおだし とうがらし	28.9 %	26.7 %
			小松菜とコーンの和え物		こまつな	キャベツ もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ めんつゆ	1.8 g	2.2 g	
			なめこのかきたま汁	たまご どうぶ	わかめ	にんじん	なめこ ねぎ	かたくりに		かつおだし しょうゆ しお		
かぼちゃプリン		豆乳加工品		かぼちゃ	さとう てんぷん							

10月

食育だより

今月の地場産物

こめ、みそ、たまご、どうぶ、あぶらあげ、おから、なまあげ、やきとうふ、じゃがいも(10/4)、チンゲンサイ、りんご、りんごジュース

地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう!

お土産の野菜コーナー

食品ロス削減月間

「手前から買う!」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を扱う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いもの(残り)が残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。