

11月学校給食予定献立表

2024年 10月28日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://moesawas.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 1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1141~830kcal 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カロチンを多く含む食品	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。									
1 金	麦ごはん						こめ		565 kcal	704 kcal	
	牛乳		牛乳						16.8 %	16.0 %	
	とり肉のから揚げ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう、こめこ、かたくりこ	あぶら	さけ、しょうゆ	26.3 %	23.8 %	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	あぶら	す、しょうゆ	1.9 g	2.2 g	
	わかめのみそ汁	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	ねぎ		じゃがいも	あぶら	にぼしだし		
振替休日											
5 火	金芽米ごはん						こめ		602 kcal	752 kcal	
	牛乳		牛乳						18.0 %	17.2 %	
	さばのレモンしょうが煮	さば			しょうが、レモンかじゅう			しょうゆ、みりん、さけ	32.4 %	30.0 %	
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん、ピーマン	ごぼう、きりぼしだいこん	こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	1.9 g	2.5 g	
	キャベツのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん	だいこん、キャベツ、ねぎ			しょうゆ、にぼしだし			
6 水	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	561 kcal	697 kcal
	ジョア(プレーン)		だっしふんにゅう				さとう			19.9 %	19.4 %
	ポロニアステーキ	とりにく、ぶたにく					てんぷん、さとう	ぶたあぶら	唐辛子(パプリカ、ペパー、しお)、ナツメグ、メース、オニオンパウダー、ガーリック	25.3 %	25.4 %
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		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	2.7 g	3.4 g	
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		トマトダイス缶	たまねぎ、にんにく		じゃがいも	あぶら	あかワイン、ドマドビーレ、コンソメ、トマトケチャップ、しお、こしょう		
7 木	麦ごはん						こめ	わぎ		678 kcal	814 kcal
	牛乳		牛乳						12.5 %	12.0 %	
	さつまいもの天ぷら			まっちゃん			さつまいも、こむぎこ、てんぷん	あぶら	しお	26.9 %	24.2 %
	五目豆煮	とりにく、だいず		にんじん	ごぼう、れんこん、ほししいたけ	こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	1.6 g	1.8 g	
	いももち汁	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ		じゃがいも、てんぷん、さとう	あぶら	さけ、しょうゆ、しお、かつおだし、こんぶだし		
☆ いい 歯 の日 給 食 ☆	11月8日は「1(い)1(い)8(歯)の日」です。健康な歯を保つには、食事の後に、歯をしっかりとみがくことや、「カルシウム」をとることが大切です。今日の給食に含まれる麦や肉、繊維質が多い野菜など、しっかりと噛んで食べられるよう、歯を大事にしましょう。	麦ごはん					こめ	わぎ		758 kcal	
	牛乳		牛乳							15.5 %	
	とり肉のごまみそ焼き	とりにく、みそ					さとう	ごま	しょうゆ、みりん、さけ	27.7 %	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ、コーン			オリーブあぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう	1.8 g	
	あつあげのみそ汁	なまあげ、みそ	わかめ	チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ				にぼしだし		
カルシウムウエハース(レモン味)		乳				こむぎこ、てんぷん	あぶら	ショートニング、			
11 月	麦ごはん						こめ	わぎ		588 kcal	729 kcal
	牛乳		牛乳						21.3 %	20.4 %	
	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	24.2 %	21.7 %
	おから炒り	おから、とりにく		にんじん	ほししいたけ、ごぼう、ねぎ	こんにやく	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	2.1 g	2.5 g	
	いしかり汁	さけ(魚)、とうふ、みそ		にんじん	はくさい、にんにく		じゃがいも		さけ、しお、にぼしだし		
12 火	金芽米ごはん						こめ			612 kcal	791 kcal
	牛乳		牛乳						15.1 %	14.3 %	
	コーン焼売(1人2個)	ステーキ(魚)、とうふ			コーン、たまねぎ	てんぷん、さとう	あぶら	しお、みりん	27.8 %	25.1 %	
	ひじきのちゅうか和え	ひじき	こまつな、にんじん		キャベツ、きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.5 g	2.0 g	
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ		にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ、にんにく	さとう	かたくりこ	あぶら	さけ、しょうゆ、とりだし中華スープストック、マーボー豆腐のもと	①: ぎんこ	
13 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	727 kcal	886 kcal
	牛乳		牛乳						12.5 %	12.6 %	
	えびカツ	えび					てんぷん、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	しお、唐辛子	41.1 %	40.0 %
	ジャーマンマッシュポテト	★ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ		じゃがいも、さとう	バター	しお、こしょう、スープストック	2.8 g	3.6 g
	コンソメスープ	★ペーコン		にんじん	だいこん、キャベツ			しょうゆ、こしょう、こなバネリ、コンソメ			
	お米deプリンタルト	とうにゅう、だいずこ				さとう、こめこ、てんぷん	あぶら	ショートニング	しょうゆ		
14 木	麦ごはん						こめ	わぎ		557 kcal	696 kcal
	牛乳		牛乳						16.4 %	15.7 %	
	和風おろしハンバーグ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、だいこん、にんにく、レモンかじゅう	さとう、てんぷん	あぶら	みりん、しょうゆ、トマトケチャップ、オニオンエキスパウダー、唐辛子、しお	25.7 %	23.1 %	
	大豆サラダ	だいず、なたまめ					さとう	しょうゆ、す、しお	1.8 g	2.3 g	
	五目汁	とりにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、しめじ	こんにやく		しょうゆ、しお、にぼしだし			
15 金	麦ごはん						こめ	わぎ		585 kcal	729 kcal
	牛乳		牛乳						16.6 %	15.9 %	
	ブリの照り焼き	ブリ				さとう		さけ、しょうゆ	29.1 %	26.9 %	
	すきこんぶの炒め煮	だいず	すきこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん、ごぼう、ほししいたけ、えだまめ	こんにやく、さとう	あぶら	さけ、しょうゆ、みりん	1.5 g	1.9 g	
	白菜と油揚げのみそ汁	あぶらあげ、みそ		にんじん	はくさい、もやし		じゃがいも		にぼしだし		

11月学校給食予定献立表

2024年 10月28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 1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1341~830kcal 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カロチンを多く含む食品	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			
18月	「ラフランス」の主な生産地は山形県です。「ビタミンC」「食物繊維」「カリウム」が多く含まれています。その中でも、糖質の一種「ソルビトール」が含まれていて、むし歯の原因の「酸」を作らないという性質があります。	麦ごはん				こめ	おぎ		612 kcal	754 kcal
	牛乳		牛乳					14.6 %	14.0 %	
	根菜しのだ煮	あぶらあげ、とりにく、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さとう、こむぎごてんぷん	ぶたあぶら	しょうゆ、しお、香辛料、こんぶエキス、かつおぶしエキス	27.2 %	24.9 %
	なめ茸和え			こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ	さとう		しょうゆ、つゆ	1.9 g	2.0 g
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも、さとう、こんにやく	あぶら	しょうゆ、にぼしだし		
ラフランスゼリー				ようなしかしゅう・ピューレ		ごなめ、グラニュー糖、てんぷん				
19火	しらすには、「カルシウム」「ビタミンD」が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくる栄養素です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。	金芽米ごはん				こめ		564 kcal	701 kcal	
	牛乳		牛乳					15.7 %	15.0 %	
	セルフ五目ごはんの具	とりにく、あぶらあげ、だいず	ひじき	にんじん	ごぼう、ほししいたけ		あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	27.1 %	24.4 %
	キャベツとしらすの炒め物	しらす		にんじん	キャベツ、もやし	かたくりこ	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお	2.0 g	2.5 g
沢煮桃	ぶたにく		にんじん	ごぼう、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ		あぶら	しょうゆ、しお、さけ、かつおだし、こんぶだし			
20水	ごぼうは、土の中で育った根を食べる根菜類のひとつです。ごぼうを食材としているのは日本だけで平安時代に中国から薬草として伝わりました。	クロワッサン型パン		だっしふんにゅう		こむぎご、さとう	マーガリン、ショートニング	しお、イースト	629 kcal	760 kcal
	牛乳		牛乳					17.2 %	16.4 %	
	ハムピカタ	ロースハム、たまご	こなチーズ					しお、こしょう	43.2 %	42.0 %
	ごぼうサラダ	★糸かまぼこ		にんじん	ごぼう、きゅうり、きりぼしだいこん			ノンエッグマヨネーズ、しお、こしょう	2.7 g	3.4 g
マカロニスープ	とりにく			キャベツ、たまねぎ	じゃがいも、マカロニ	あぶら	しょうゆ、こしょう、コンソメ、こなバセリ			
21木	には、「アリシン」が多く含まれ、ビタミンB1の吸収をよくします。ビタミンB1は、肉に多く含まれており、疲れをとる効果があります。主食、主菜、副菜、汁物、苦手な食べ物もまずは一口、食べてみてくださいね。	麦ごはん				こめ	おぎ	619 kcal	741 kcal	
	牛乳		牛乳					14.2 %	13.8 %	
	お魚と野菜のよせ焼き	たら	かんてん	にんじん	コーン、えだまめ、しょうが	ごんぶん、さとう、ごなめ	あぶら	しお、魚介エキス、チキンスープ	29.4 %	25.7 %
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ	2.0 g	2.3 g
にらのみそ汁	とうふ、みそ		にんじん、にら	ねぎ、だいこん、えのきたけ			にぼしだし			
22金	わかめは、海そう類のひとつです。「カルシウム」や「カリウム」「食物繊維」「ヨウ素」などが含まれていますが、特に「ヨウ素」は、成長や代謝に必要な甲状腺ホルモンの成分として、欠かせない栄養素です。	麦ごはん				こめ	おぎ	642 kcal	769 kcal	
	牛乳		牛乳					16.3 %	15.7 %	
	焼きぎょうざ(1人2個)	ぶたにく、とりにく、だいず		にら	キャベツ、しょうが	こむぎご	ごまあぶら、あぶら、ぶたあぶら	しょうゆ、みりん、しお、香辛料	28.5 %	25.3 %
	きのこのオイスターソース炒め	ぶたにく		にんじん、ピーマン	しめじ、たまねぎ、エリンギ、にんにく		ごまあぶら	オイスターソース、しょうゆ、さけ	1.8 g	2.1 g
豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ほくさい	じゃがいも		しょうゆ、こしょう、ちゅうかスープストック			
25月	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を入れて、発酵させて作ります。納豆のねばりは、大豆のたんぱく質を分解してきた「グルタミン酸」と糖の一種「フラクタン」でできています。	麦ごはん				こめ	おぎ	595 kcal	741 kcal	
	牛乳		牛乳					19.2 %	18.5 %	
	豆太郎カップ納豆(タレ付き)	なっとう				さとう		しょうゆ、しお、す	29.0 %	27.0 %
	豚肉とピーマンのみそ炒め	ぶたにく、みそ		ピーマン	しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ	さとう	あぶら	さけ、しょうゆ、オイスターソース	1.5 g	1.9 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	しょうゆ、さけ、しお、かつおだし			
26火	筑前煮は、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこなどの根菜類や鶏肉、しいたけを加えて甘じょっぱく煮た料理です。野菜を、水からじっくりと煮ることで、味がしみこみおいしく仕上がります。	金芽米ごはん				こめ		562 kcal	704 kcal	
	牛乳		牛乳					18.5 %	17.7 %	
	あかうおのしょうが焼き	あかうお			しょうが			みりん、しょうゆ、さけ	23.9 %	21.3 %
	ちくぜん煮	とりにく		にんじん	れんこん、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ	こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	1.9 g	2.3 g
ふのり汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	ふのり	にんじん	だいこん、たまねぎ、ねぎ			にぼしだし			
27水	寒天は、「テングサ」などの海そうを煮出した液を、冷やし固めて「とろろん」にしてから作ります。その後、脱水し、乾燥して完成です。低カロリーなのが特徴です。	テーブルロールパン		だっしふんにゅう		さとう、こむぎご	マーガリン、ショートニング	しお、イースト	681 kcal	835 kcal
	牛乳		牛乳					12.9 %	12.5 %	
	野菜コロッケ			ほうれんそう、にんじん	キャベツ	じゃがいも、さとう、パンこ、こめご、こむぎご	あぶら	しお、香辛料	35.8 %	35.2 %
	かんてんとわかめのサラダ	わかめ、かんてん		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう、こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ、す	3.6 g	4.3 g
コーンスープ	★ペーコン		にんじん	たまねぎ、コーン、マッシュルーム	じゃがいも		ポタージュエースコーン、こなバセリ			
28木	鶏肉には、「たんぱく質」が多く含まれています。筋肉や骨など、体をつくる素になります。食品を「赤・黄・緑」の3色で、色分けした時の「赤色」の食品群になります。献立表では、①②で分けて表しています。	麦ごはん				こめ	おぎ	598 kcal	743 kcal	
	牛乳		牛乳					16.9 %	16.4 %	
	とり肉のあま辛焼き	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま	コチジャン、さけ、しょうゆ	32.4 %	30.3 %
	もやしのソテー	ぶたにく		にんじん、ピーマン	もやし、コーン		あぶら	こしょう、しお、コンソメ	1.6 g	2.0 g
大根としめじのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん、だいこん、こまつな	だいこん、ねぎ、しめじ			にぼしだし			
29金	☆奥州っ子給食☆ 今日の給食は、「たまご」「前沢牛」「江刺りんご」など、奥州市産の食材をたくさん使用して、作られています。なじみがある食材ですが、作ってくれる方々に「ありがとう」「いただきます」の感謝の心をもっていただきますように。	麦ごはん				こめ	おぎ	715 kcal	858 kcal	
	牛乳		牛乳					14.5 %	13.8 %	
	ゆでたまご(奥州市産)	たまご						31.5 %	28.6 %	
	かりぼりおえ			にんじん	キャベツ、もやし、えだまめ、だいこん	さとう		しょうゆ、しお、す、かつおぶしエキス	1.8 g	2.0 g
前沢牛カレー	ぎゅうにく		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、カレーパウダー、とりだし(3種類)、ソース			
江刺りんご				りんご						

11月 食育だより

今月の地場産物

こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、おから、なまあげ、たまご、まえさわざいゅう、えさしりんご、チンゲンサイ
 たまねぎ(11/13)、はくさい(11/22)、だいこん(11/25)、ねぎ(11/1・5・7・11・12)

よくかんでたべよう

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------