

9月学校給食予定献立表

2024年 8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	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%	たんぱく質13~20% 脂質20~30%		
		★印が印されている水産加工品(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		
2月	<p>ローリングストックとは日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す備蓄の方法です。今日は9月1日の「防災の日」にちなみ、乾物や根菜など日持ちのする材料で豚汁を作りました。家庭の備蓄について確認してみましょう。</p>	ごはん					ごめ		597 kcal	740 kcal		
		牛乳		牛乳					16.7 %	16.0 %		
		とり肉のいそべ焼き	とり肉	あおのり		しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	27.9 %	25.8 %		
		海そうサラダ		わかめ かんてん	にんじん	キャベツ(きゅうり)	さとう	ごまあぶら しょうゆ す	2.1 g	2.4 g		
		ローリングストック豚汁	ぶたにく	ごぼう	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ	こんにやく	あぶら	かつおだし さけ			
		オレンジ				オレンジ						
3月	<p>スナックレバーはとり肉やレバー、大豆などを油でカリッと揚げて、甘辛いタレをからめた料理です。レバーには日ごろ不足しがちな鉄分や亜鉛、ビタミンAが豊富に含まれています。</p>	金芽米ごはん					ごめ		605 kcal	747 kcal		
		牛乳		牛乳					16.3 %	15.5 %		
		スナックレバー	とり肉	レバー		えだまめ	てんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま しょうゆ みりん	26.9 %	24.7 %		
		塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし(きゅうり)	さとう みずあめ	しょうゆ す	1.9 g	2.2 g		
		キャベツとなまあげのみそ汁	なまあげ		にんじん	キャベツ しめじ ねぎ		にぼしだし		中1,中2,(フ)給食なし		
4月	<p>ハムピカタの「ピカタ」とはイタリア語で「槍の一突き」という意味の言葉「ピッカータ」が語源です。フォークで薄い肉を一突きにして一回裏返せば焼きあがるということからこの名前が付いたそうです。</p>	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	612 kcal	728 kcal	
		牛乳		牛乳					19.7 %	19.3 %		
		ハムピカタ	たまご	ハム	こなチーズ			しお こしょう	35.7 %	34.0 %		
		きりぼしナポリタン	★ベーコン		ピーマン トマトかん	きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	あぶら	ケチャップ スープストック しお こしょう	3.0 g	3.4 g	
		キャベツとあさりのミルクスープ	あさり	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも	あぶら バター	こしょう ポタージュエースコン		中1,中2,(フ)給食なし
5月	<p>◆たべものクイズ◆ 今日のスープに入っている夕顔のクイズです。朝顔の花に似ている夕顔の花は、どんな色をしているでしょうか？(答えは⇒) ①むらさき ②水色 ③白</p>	ごはん					ごめ		608 kcal	749 kcal		
		牛乳		牛乳					15.6 %	14.8 %		
		ピーマンのにくづめ	ぶたにく	たまご	牛乳	ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	こしょう しお ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン	29.5 %	27.2 %	
		おからサラダ	おから	まぐろフレーク	にんじん ブロッコリー		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ す しお	1.1 g	1.4 g		
		ゆうがとお肉団子のスープ	とり肉	かんてん		しょうが ゆうが おもやし ごぼう ほししいたけ	てんぷん	ごまあぶら	しょうゆ しお だし しょうゆ こしょう		中1,中2,(フ)給食なし	
6月	<p>ハヤシライスの由来は諸説ありますが、有力なのは早矢仕さんが考案した料理という説です。医師でもある早矢仕さんが作った、肉や野菜を入れた栄養たっぷりの煮込み料理がハヤシライスの最初だそうです。</p>	ごはん					ごめ		654 kcal	822 kcal		
		牛乳		牛乳					15.6 %	15.1 %		
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう てんぷん	あぶら	かつおだし こんぶだし す しょうゆ みりん しお	29.0 %	27.3 %	
		えだまめサラダ			あかピーマン	きりぼしだいこん(きゅうり) えだまめ どうもろこし	さとう	あぶら	す しお こしょう	2.4 g	3.0 g	
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム		あぶら	ハヤシルー トマトソース こしょう しお			
9月	<p>9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。旧暦では菊の花が咲く頃なので「菊の節句」とも呼ばれます。今日はおひたしに菊の花を使いました。菊花和えや栗ごはん、梨を秋を感じながら、いただきます。</p>	くりごはん				くり	ごめ さとう	しお	580 kcal	714 kcal		
		牛乳		牛乳					16.0 %	15.5 %		
		とり肉の梅みそ焼き	とり肉	みそ			さとう	うめびしお さけ みりん	24.7 %	22.7 %		
		菊花和え		のり	ほうれんそう きく	はくさい しめじ		しょうゆ みりん	1.9 g	2.3 g		
		沢煮焼	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ		あぶら	かつおだし こんぶだし しょうゆ さけ しお こしょう			
		梨				なし						
10月	<p>切干大根はカルシウムや食物繊維が豊富です。特に食物繊維は便秘を予防・改善したり、血糖値を調整したりして、生活習慣病予防に役立ちます。かみごたえもあるので、よくかみ、肥満予防にもつながります。</p>	金芽米ごはん					ごめ		619 kcal	774 kcal		
		牛乳		牛乳					15.5 %	14.9 %		
		さばのピリから焼き	さば			にんにく		さけ みりん しょうゆ トウモロコシ	35.5 %	33.1 %		
		きりぼしだいこんの煮つけ	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	2.0 g	2.5 g	
		なまあげのみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ			にぼしだし			
11月	<p>今日は背割りコッペパンにロングウィンナーやチリコンカンをはさんでいただきます。肉や大豆はたんぱく質が豊富です。パンから炭水化物、スープからビタミン類をとり、バランスよく食べましょう。</p>	せわりコッペパン		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	624 kcal	767 kcal	
		牛乳		牛乳					17.1 %	16.8 %		
		ロングウィンナー	ぶたにく				さとう	ぶたあぶら	しお こうしんりょう	42.7 %	42.0 %	
		チリコンカン	ぶたにく	だいず	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく たまねぎ		あぶら	ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン チリパウダー しお こしょう トマトピューレ	2.3 g	2.8 g	
		こまつなの豆乳スープ	★ベーコン	とうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ ペシャメルフレーク しお こしょう			
十五夜給食	<p>今日は少し早いですが十五夜給食です。旧暦8月15日の十五夜は中秋の名月と呼ばれ、月を眺めながら秋の収穫に感謝し、お祝いします。中秋の名月は別名「芋名月」ともいれ、里芋をお供えしたり、食べたりします。</p>	ごはん					ごめ		706 kcal	860 kcal		
		牛乳		牛乳					13.6 %	13.4 %		
		サンマの立田	さんま			しょうが	てんぷん	あぶら	しょうゆ	29.7 %	29.0 %	
		ひじきのごま和え		ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお	1.3 g	1.8 g	
		いものこ汁	とり肉	ごぼう	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも こんにやく		かつおだし しょうゆ みりん さけ			
		お月見大福	とうにゅう	いんげんまめ			ごめ こまつな みずあめ さとう てんぷん					
姉妹都市給食	<p>今日は姉妹都市である北海道長沼町の特産品「じゃがいも・玉ねぎ」を使った給食です。じゃがいもは「きたあかり」という品種で、ホクホクしっとりしています。本文の食材が長沼町から提供いただいた特産品です。</p>	ごはん					ごめ		610 kcal	756 kcal		
		牛乳		牛乳					15.3 %	14.7 %		
		ハンバーグおろしソース	とり肉	ぶたにく		だいこん にんにく たまねぎ	さとう てんぷん 乾燥マッシュポテト	あぶら ぶたあぶら	しょうゆ みりん レモンかじゅう トマトケチャップ こうしんりょう	27.6 %	25.4 %	
		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	1.6 g	2.0 g
		たまごスープ	たまご	ごぼう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	てんぷん		コンソメ しょうゆ しお こしょう			

9月学校給食予定献立表

2024年 8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		主に体の調子をどとのえる		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%	たんぱく質13~20%										
★印が印されている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。																				
敬老の日																				
④ 大谷 援給平 食選手	17 日	奥州市では毎月17日を「大谷デー」とし奥州市出身の大谷翔平選手を応援しています。今日の汁物は奥州市産のだんご粉と豆腐を使って、野球ボールをイメージした手作りの豆腐団子汁を作りました。たくさんホームランを打って、今年もMVPIに輝いてほしいですね☆	金芽米ごはん					こめ		715 kcal										
			牛乳		牛乳					12.3 %	中学校 給食なし									
		火	いわて純情メンチカツ	ぶたにく		たまねぎ	パンこ	さとう	あぶら	30.5 %										
			梅肉和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	だいこん(きゅうり)	さとう		1.8 g										
			奥州豆腐だんご汁	とりにく(とうふ)		にんじん	だいこん	ごぼう	しめじ	ねぎ		だんごこ	かつおだし	さけ	しょうゆ	しお				
		りんご						りんご												
水	18 日	ブルーベリーは夏が旬の果物です。今日の給食は、夏に収穫したブルーベリーを使って作った県産のブルーベリージャムが付きます。少しゆるいジャムなのでパンにぬるときは気を付けて開けてください。	食パン		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	571 kcal							
			岩手県産ブルーベリージャム			ブルーベリー		さとう					19.8 %	中学校 給食なし						
			牛乳		牛乳								28.4 %							
			なすのミートグラタン	ぶたにく	だいず	チーズ	トマトかん	にんにく	たまねぎ	なす	あぶら	ケチャップ	ウスターソース		あかワイン	しお	こしょう			
			シャキシャキサラダ	まぐろフレーク				きゅうり	キャベツ	じゃがいも	さとう	オリーブあぶら	レモンかじゅう		しょうゆ	こしょう				
		ラビオリスープ	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	こむぎこ	パンこ	だんご	あぶら		コンソメ	しお	こしょう	スープストック	こうしんりょう	
木	19 日	給食で使用している鶏肉は一関市産です。岩手県はとり肉の生産量が国内でも多く、県内各地に養鶏場があります。暑い季節は飼育も大変だそうです。生産者さんや鶏の命に感謝していただきたいですね。	ごはん					こめ					645 kcal	802 kcal						
			牛乳		牛乳								15.1 %	14.9 %						
			とり肉のから揚げ	とりにく			しょうが	にんにく	さとう	こめ	だんご	あぶら	さけ	しょうゆ	32.0 %	29.9 %				
			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	1.9 g	2.2 g				
金	20 日	今日は夏野菜がたくさん入ったカレーです。どんな夏野菜が入っているか探してみましょ。また、主菜には奥州市産の卵でゆで卵を作りました。ごはん、カレー、卵、サラダをバランスよく食べましょ。	ごはん					こめ					671 kcal	811 kcal						
			牛乳		牛乳								15.1 %	14.0 %						
			ゆで卵	たまご									31.3 %	28.1 %						
		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		ごまあぶら	しょうゆ	す	2.0 g	2.3 g						
		夏野菜ポークカレー	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	なす		あぶら	こしょう	カレールー	(3種類)							
振替休日																				
火	24 日	今日の副菜はわかめと野菜を千切りしょうがで和えました。しょうがの香りの成分には、食欲増進、疲労回復といった夏バテ解消に効果があります。	金芽米ごはん					こめ					601 kcal	751 kcal						
			牛乳		牛乳								17.3 %	16.6 %						
			とり肉のあまから焼き	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	31.0 %	28.8 %				
			わかめのしょうが醤油和え	わかめ		にんじん	キャベツ	もやし	しょうが				しょうゆ	みりん	2.0 g	2.4 g				
水	25 日	秋はお米や雑穀の収穫期です。今日の副菜はペンネというペン先の形に似ているマカロニをミートソースで味付けしました。ミートソースのとりみ付けに、県産の雑穀「あわ」を使用しています。	黒糖コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ	こくとう	さとう	ショートニング	しお	イースト	701 kcal	850 kcal					
			牛乳		牛乳									14.4 %	14.3 %					
			いわしの香草焼き	いわし		バセリ	タイム	セージ	フェンネル	ローレル	ローズマリー	パンこ	だんご	あぶら	しお	32.5 %	32.0 %			
			ペンネの雑穀ミートソース	ぶたにく	こなチーズ	(ピーマン)	たまねぎ	マッシュルーム	マカロニ	あわ		ケチャップ	デミグラスソース	しお	こしょう	スープストック	2.5 g	3.2 g		
			レタスとウィンナーのスープ	★ウィンナー		にんじん	たまねぎ	しめじ	レタス	じゃがいも	あぶら	コンソメ	しょうゆ	しお	こしょう					
		ぶどうゼリー						さとう					ぶどうかじゅう							
前沢小・前沢中 給食なし																				
金	27 日	今日のしゅうまいは、とうもろこしたっぷりのプチプチ食感が楽しいしゅうまいです。肉ダネの上にしゅうまいの皮をのせて蒸して作りました。給食センターのブログに作っている写真を載せるので、ぜひ見てください。	ごはん					こめ					746 kcal							
			牛乳		牛乳								15.9 %							
			手作りコーンしゅうまい	ぶたにく			しょうが	(たまねぎ)	とうもろこし	さとう	だんご	ごまあぶら	しょうゆ	しお	23.5 %					
			きりぼしだいごんの中華和え	★ささみフレーク		にんじん	ほうれんそう	きりぼしだいごん	(きゅうり)	さとう	ごまあぶら	ごま	しょうゆ	す	1.3 g					
			あさりの入りキムチ汁	あさり	ぶたにく	とうふ		にら	もやし	えのきたけ	ねぎ	はくさい	だいごん	にんにく	しょうが	さとう	あぶら	さけ	しお	ぎょうしょう
月	30 日	奥州っ子給食に使う奥州市産食材には補助金をいただいています。今日はピーマンと前沢牛をみそ炒めにししました。また、奥州市産大豆の納豆も付きます。奥州市の食材から元気をいただきます。	ごはん					こめ					604 kcal	755 kcal						
			牛乳		牛乳								16.9 %	16.2 %						
			豆太郎カップ納豆	なっとう					さとう				しょうゆ	しお	す	26.5 %	24.4 %			
			前沢牛とピーマンのみそ炒め	ぎゅうにく	みそ		(ピーマン)	にんにく	しょうが	しいたけ	たけのこ	さとう	あぶら	ごま	さけ	しょうゆ	オイスターソース	1.3 g	1.8 g	
		はっと	とりにく	あぶらあげ		にんじん	だいごん	ごぼう	ほししいたけ	ねぎ	こむぎこ	さけ	かつおだし	しょうゆ	みりん	しお				

9月 食育だより

9月中旬から10月にかけて収穫されます。

こめ

ベッタンベッタン おもちになるよ!

りんご

ビタミンCや食物繊維が多く、お肌の調子や、腸内の働きを良くしてくれる働きがあります。

夏が終わり、季節は『秋』になりました。秋が旬の食べ物をみてみましょう。

サンマ

良質な脂肪酸「DHA・EPA」が多く含まれ、血液の流れを良くしてくれたり、脳の働きを良くしてくれます。

ぶどう

ビタミンCや食物繊維が多く、お肌の調子や、腸内の働きを良くしてくれる働きがあります。

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、なっとう、たまご、ぎゅうにく、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、なす、ピーマン、りんご

なし

ミネラル成分、カリウムと銅が多く含まれています。筋肉の働きを保つ事や、貧血予防に効果があります。