

-17		7	7 1000 40121 5	<u> کے د</u>						пттр.,	//maesawas.blo	
			±1 ÷ 2	主な~	食品名(6-	つの基礎食	:品群) ○印は奥州市産	Eの食材です	•		基 ² 小学生	単値 中学生
	2	日	献立名	主に体をつ		ł	体の調子をととのえる I		ギーになる	主な調味料 その他	エネルギー650kcal たんぱく質 3~20%	エネルギー830kcal たんぱく質13~20%
		(曜)	※材料等の都合により献立内容を変更する	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%
				★印がついてい	る水産加コ	┗品(練り物	_ 勿)、食肉加工食品等に	は、卵、乳は	t含まれてい	ません。	塩分2g未満	塩分2.5g未満
	ローリングストックとは日常的に食		ごはん					೦೭೫			585 kcal	723 kcal
防					<u> </u>							
災	料品を少し多めに買い置きし、使っ		牛乳		ぎゅうにゅう						18.8 %	17.9 %
の	たら質い定す備蓄の方法です。今	1	鶏の磯辺焼き	とりにく	あおのり		しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん	23.8 %	21.3 %
日	自は9月7首の「防災の首」にちな	_			<u> </u>		れんこん こんにゃく					
献	み、乾物や粮菜など自持ちのする	月	ひじきの炒り煮	★さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	めんつゆ みりん	2.0 g	2.2 g
立	がいりょう とんじる つく 対なり がない がない がなり 材料で豚汁を作りました。家庭の備		ローリングストック豚汁	ぶたにく こおりとうふ 〇みそ		にんじん	ごぼう きりぼしだいこん 〇ねぎ ほししいたけ こんにゃく			にぼしかつおだし さけ		
	************************************				にゅうせいぶん	<u> </u>		こむぎこ	ショートニング			
	国で、ファイル世界のフィックのよう。		カルシウムウエハース (レモン味)		にゆうせいふん			でんぷん	ショートーング			
	はるま ちゅうごくりょうり ひと ぶたにく 春巻きは中国料理の一つで、豚肉やタ		金芽来ごはん					Oきんめまい			642 kcal	811 kcal
	ケノコ、しいたけなどを炒めた具材を小	2 火	ぎゅうにゅう ・		ぎゅうにゅう						14.5 %	13.7 %
	を 表粉で作った皮で巻き、油で揚げたも				C 7 / (C 7)		たまねぎ キャベツ	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース		1017 /0
	のです。漢字の追来は立着に新芽をだす野菜を巻いて作っていたことから名づけられたそうです。(諸説あり) 『食べる速さを見直してみよう』		春巻き	ぶたにく	ひじき	にんじん	しょうが ねぎ	こむぎこ	あぶら あぶら	みりん	30.6 %	29.1 %
			もやしの中華和え			Oこまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	2.1 g	2.5 g
			* **	とりにく ぶたにく	<u> </u>	にんじん	しょうが にんにく 〇ねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン		
			麻婆豆腐	Oとうふ Oみそ			たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	コチジャン ちゅうかスープストック		
			スネークパン		だっしふんにゅ う			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	623 kcal	
	みなさんは食べる時、どんな事に意識		(1931.09) 牛乳		ぎゅうにゅう	ļ			. ~ /-		16.0 %	
				Oたまご		<u></u>		パンこ さとう		しお こしょう ちゅうのうソース		中学校
	して食べていますか?実は食べる速さ	水	スパニッシュオムレツ	★ウインナー	ぎゅうにゅう			Oじゃがいも		トマトピューレ しょうゆ しろワイン	38.7 %	給食なし
	が早いほど、「肥満」になる人が多く		ごぼうのかみかみサラダ	★ささみフレーク		にんじん	ごぼう Oきゅうり とうもろこし		あぶら	しょうゆ す しお	3.2 g	作及るし
	なっています。「一口20~30回」を旨			★ベーコン ひよこまめ	ļ	にんじん	にんにく ロキャベツ			しろワイン ケチャップ しお		
	標によく噛んで食べましょう。		ミネストローネ	あかいんげんまめ あおえんどうまめ		Oトマト パセリ	Oたまねぎ	さとう	オリーブオイル	コンソメ トマトピューレ		
	おからは、大豆から豆乳や豆腐を		ごはん					೦೭೫			617 kcal	
	1.7											
	作る工程の中でできる食材です。		牛乳		ぎゅうにゅう	<u></u>		<u> </u>			16.1 %	-L- W4 + 4
	カリウムやカルシウムなど多くの栄	4	ピーマンの肉詰め	ぶたにく とりにく 〇たまご	ぎゅうにゅう	Oピーマン	Oたまねぎ	パンこ さとう		ケチャップ こしょう しお	29.3 %	中学校
	養がありますが、その中でも食物繊			Oたまご Oおから		Oにんじん		Oじゃがいも		ちゅうのうソース あかワイン 		給食なし
	、。 維が豊富で、ごぼうの約2倍含まれ	木	おからサラダ	★ロースハム	<u> </u>	ブロッコリー		さとう		ナーしお 	1.3 g	
	ています。		** か に か ん 沢煮椀	ぶたにく 〇あぶらあげ		〇にんじん 〇チンゲンサイ	だいこん えのきたけ たけのこ			にぽしかつおだし とりだし しょうゆ めんつゆ さけ		
	* *					-,-,-91	· · · · · · ·	O ಪ್ರಶ			677 kcal	
	【どさんこ】とは、漢字で道産子と書き、北海		ごはん		<u> </u>			υ = α)			o// KCal	
	どう 道でうまれたもののことを言います。北海道	5	*************************************		ぎゅうにゅう						16.8 %	
	では、じゃが芋や玉葱など収穫量が全国で			カレイ		<u> </u>		パンこ でんぷん	あ.ごら	しお こしょう	26.6 %	-1-3414
	しょくざい さまざま 1位の食材が様々あり、それらの野菜やバ	312	カレイフライ		<u> </u> 		ごぼう れんこん	こむぎこ			20.0 %	中学校 給食なし
	ターを使用した汁物をどさんこ汁といいま きょう しょうがっこう あす ちゅうがっこう		大豆入り炒り鶏	とりにく だいず		にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼしだし さけ	1.9 g	和良なし
	す。また、今日は小学校に、明日は中学校に おうしゅうしょう		どさんごう	ぶたにく Oとうふ		にんじん	Oキャベツ Oたまねぎ とうもろこし Oねぎ	Oじゃがいも	バター	にぼしだし とうがらし さけ		
	なうしゅうし さん 奥州市産のりんごが付きます。(品種は江刺		1 1 2 4 7 2	Oみそ	<u> </u>		ļ					
	ロマンもしくは紅ロマンの予定です。)		りんご(小学校のみ)				Oりんご					
	レモンには、皮膚や粘膜の健康を維		ごはん					೦೭೫			648 kcal	820 kcal
												
	持してくれるビタミンCやカルシウム		牛乳		ぎゅうにゅう						19.4 %	18.1 %
	を吸収しやすくサポートしてくれるク	8	ささみのレモンソースかけ	ささみ				かたくりこ さとう	あぶら	さけ しお こしょう みりん レモンかじゅう しょうゆ	23.9 %	21.4 %
	エン酸が豊富に含まれています。ま	В		かつおぶし	ちりめんじゃこ	Oこまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ	2.0 g	2.2 g
	た、クエン酸には疲労回復を促す効	/3	じゃこ和え	3 7450.0	374770010	にんじん					2.0 9	2.2 g
	乗もあるためまだ暑く疲れやすい今		いももち汁	ぶたにく 〇あぶらあげ		にんじん	Oたまねぎ ごぼう だいこん Oねぎ	★いももち		かつおだし しょうゆ しお さけ		
	の季節におすすめです。		りんご(中学校のみ)				Oりんご					
			* / * + 0									
	わかめは、海そう類のひとつです。		金芽米ごはん					Oきんめまい			688 kcal	832 kcal
	「カルシウム」や「カリウム」「食物	9	牛乳		ぎゅうにゅう						14.9 %	13.8 %
	繊維」「ヨウ素」などが含まれてい	火	ゆで卵	Oたまご							30.3 %	27.4 %
	ますが、特に「ヨウ素」は、成長や代		to 1.71		かんてん							
	謝に必要な甲状腺ホルモンの成分		寒犬とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	Oキャベツ Oきゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	2.0 g	2.4 g
	として、欠かせない栄養素です。		視菜ポークカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	さつまいも	あぶら	カレールゥ(3しゅるい) こしょう ケチャップ ちゅうのうソース		
	としい人かでない木養系です。		1KX4, 146		42.1.3.4.1		ごぼう れんこん 〇たまねぎ	Oじゃがいも		あかワイン		
	野菜は種類によって「実・葉・茎・根・		ソフトフランスコッペパン		だっしふんにゅ う			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	579 kcal	702 kcal
		ı٥	*************************************			<u> </u>		†			15.5 %	15.2 %
	花・つぼみ」など食べる部分が違い、				<u> </u>		 	フナンギコ				
	きょう 今日のブロッコリーは植物の花のつぼ くき ぶぶん た やさい あき	水	サーモンメンチ	さけ たら		<u></u>	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	しお さけ	42.3 %	41.2 %
	みや茎の部分を食べる野菜です。秋か		ブロッコリーとチーズのフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー Oにんじん	〇きゅうり とうもろこし こんにゃく		オリーブオイル	ノンエッグマヨネーズ レモンかしゅう しお こしょう	2.6 g	3.3 g
	ら冬がおいしい季節です。		レタスとウインナーのスープ	★ウインナー		Oにんじん	だいこん Oたまねぎ レタス	 		しろワイン コンソメ しょうゆ		
							マッシュルーム	07:1		こしょう	FOC	g. 5 · ·
	はくまい 白菜は、冬が旬の野菜ですが、通年流		ごはん		<u> </u>	<u> </u>		೦೭೫			580 kcal	715 kcal
	日菜は、冬が旬の野菜ですが、連年流 通している食材です。カリウムやカルシ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						17.7 %	16.8 %
	1 1/4 18 / 11 21 11	١,,		どたにノ	ļ 	Oピーマン	1-41-4 1 -248 4 14	ナンネ	あぶら	プチドリップ オイスターソース	25.0 %	22.7 %
			チンジャオロース	ぶたにく		パプリカ	にんにく しょうが たけのこ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ	23.0 %	22.1 %
	まうえ ふく 養素が含まれており、給食でもよく提	木	首菜のナムル			Oにんじん	はくさい 〇きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	1.6 g	2.0 g
	供される食材の一つです。		はるさめ	とりにく Oたまご		0チンゲンサイ	ほししいたけ 〇ねぎ	はるさめ		ちゅうかスープストック		
			春雨かきたまスープ	OŁ j.š.		Oにんじん		かたくりこ		しょうゆ しお こしょう		
®	あす あさって ちくしんじんたいかい しんじん		ごはん		<u> </u> 	<u></u>		೦೭೫			575 kcal	715 kcal
新	朝日、明後日は、地区新人大会(新人	12	************************************		ぎゅうにゅう	Ţ		Ī			20.5 %	21.4 %
人	戦)ですね。カツオは、【勝魚】とも呼ば		1 30		<u> </u>	 		 		2 d q d 1 d 2 d 1		
戦	れ、縁起が良く必勝祈願として用いら	金	カツオの梅みそ焼き	カツオ 〇みそ				さとう		うめびしお さけ みりん	20.8 %	18.3 %
応	れます。今日は、疲労回復を促すクエン		カーレニ 生	Ot- 12	エーマ	Oにんじん	±.251	*v=		#\/ ¬\#\ \ ≥ · #\	100	2 / -
援献	。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。		納豆和え	Oなっとう	チーズ	Oほうれんそう	もやし Oねぎ	さとう		めんつゆ しょうゆ	1.7 g	2.4 g
献 立	付けにしました。しっかり食べて、試合		ひき菜汁	Oあつあげ とりにく		〇にんじん 〇こまつな	だいこん ぶなしめじ			にぼしかつおだし しお みりん しょうゆ		
ω π	に挑んでくださいね。応援しています!			l	<u> </u>	t		さとう	ļ			
		L	ぶどうゼリー			L		みずあめ		ぶどうかじゅう		
	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **		金芽米ごはん					Oきんめまい			607 kcal	
	で、歴史が苦く、諸説ありますが、弥				ļ	 	İ	 	<u> </u>			
	て、歴史からく、話説めりますか、弥 生時代から食べていたとされてい		牛乳		ぎゅうにゅう						15.7 %	
		16		さば みそ		<u> </u>		さとう			28.0 %	<u> </u>
	ます。梨には、カリウムや銅が豊富	火	さばのみそ煮	*/ \	<u> </u>			/			20.0 70	中学校
	に含まれており、これらは筋肉の働		なめたけ和え			Oにんじん	はくさい Oきゅうり なめたけ(えのきたけ)	さとう		しょうゆ みりん しお	2.0 g	給食なし
	きを保ち、貧血を予防する効果があ		5 m 5 m 5 m 7 / 1 7	Oあつあげ	}	Oにんじん	*	†		にぼしかつおだし		
	ります。今日は小学校に、朝後日は		厚揚げと大根のすまし汁	(a) (a)()	<u> </u>	〇チンゲンサイ	AVICA UMZ	ļ		しろだし みりん しょうゆ		
	もままがっています。 中学校に提供します。		梨 (小学校のみ)				なし					
		1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		i	L	i	I]	l	



2025年 8月26日 奥州市立前沢学校給食センター

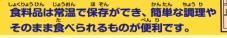
		7 1600 447 5	T					-	http:	//maesawas.blo	g. †c2. com/ 集値
	_	献立名	主な主に体をつ			は品群)○印は奥州市産 体の調子をととのえる	Eの食材です。 主にエネルギ・		主な調味料 その他	小学生 ^{144'-650kcal}	中学生 中学生 耳科'-830kcal
	日(曜		①たんぱく質を多く含む食 旦		③カロテンを多 く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く 含む食品	⑥脂質を多く含 む食品		たんぱく質 3~20%	たんぱく質 3~20%
		※材料等の都合により献立内容を変更する 場合があります。	★印がついてい			 勿)、食肉加工食品等に			 \ません。	脂質20~30% - 塩分2g未満	脂質20~30% 塩分2.5g未満
lt a		テーブルロールパン	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	だっしふんにゅ			こむぎこ	ショートニング マーガリン	しお イースト	710 kcal	
クラムチャウダーはアメリカが発		「		ぎゅうにゅう			327	V-2002			
祥のスープです。「クラム」とは、	. I 7	<u> ⊤れ</u> 残のパン粉焼き	とりにく	こなチーズ	バジル		パンこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ さけ	36.8 %	中学校
あさりなどの二枚貝を意味し、ニ	- .			 		Oキャベツ Oきゅうり			しお こしょう ★コールスロードレッシング	3.6 g	給食なし
枚貝が豊富に獲れる地域で作る	小水	コールスローサラダ				とうもろこし		<u> </u> 	しろワイン ベシャメルソースルゥ	3.6 g	
れたスープなのだそうです。		クラムチャウダー	★ベーコン	あさり チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	Oたまねぎ マッシュルーム	Oじゃがいも		シチュールゥ チキンブイヨン コンソメ こしょう		
9月23日は「秋労の日」です。秋労の		くりごはん			< 9		Oこめ さとう		しお	671 kcal	840 kcal
ける迎えると、暑い夏から涼しい秋へ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				i i		14.5 %	13.7 %
と変わり初め、段々夜が長くなっていき		³ さつま芋とかぼちゃのコロッケ	ぶたにく	ļ 	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さつまいも じゃがいも	あぶら さとう	しお こうしんりょう しろワイン	28.6 %	27.1 %
ます。今日の給食では、少し草いです				<u> </u>	ほうれんそう	ごぼう たけのこ れんこん	<u> </u>	パンこ			
が【秋】を感じられるように栗やさつま		筑前煮	とりにく	ļ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	1.9 g	2.1 g
いも、さんまなどを使用しました。秋の味覚を味わってくださいね。		さんまのつみれ汁	★さんまつみれ Oとうふ	i 	にんじん Oほうれんそう	だいこん ぶなしめじ		i 	にぼしかつおだし しょうゆ しろだし みりん		
味見を味わっ(くたさいね。		梨 (中学校のみ)				なし					
ちぐさや と たまご さまざま しゅ <u>るい</u>		ごはん					೦೭೫			613 kcal	756 kcal
・		************************************		ぎゅうにゅう						17.0 %	16.2 %
具材を混せ (焼いた卵焼さの一種で す。「千草」には、たくさんの種類という			Oたまご とりにく	ł 	にんじん	Oたまねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ	29.2 %	26.9 %
意味があるため、千草焼きと名付けら			★さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	2.0 g	2.5 g
れました。	32) CEB-1979 W		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	にんじん	きぬさや			にぼしだし	9	9
	+	じゃがいものみそ汁	Oなまあげ Oみそ	<u> </u> 	Oこまつな	えのきたけ	Oじゃがいも	<u> </u>	にぼしだし		
かごしまけん きょうどりょうり 鹿児島県の郷土料理「さつま汁」は、		ごはん		 			೦೭೫			605 kcal	752 kcal
さつまいもや鶏肉を使ったみそ汁で		牛乳		ぎゅうにゅう						16.1 %	15.5 %
す。さつまいもは、中国から沖縄へ、沖	22	2 豚肉のもみじおろしかけ	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん	かたくりこ さとう		さけ しょうゆ しお にぽしだし とうがらし	27.5 %	25.5 %
縄から鹿児島へ、そして鹿児島	月	もやしと小松菜の和え物		<u> </u>	Oこまつな Oにんじん	もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ	 I.6 g	2.0 g
から全国へ伝わりました。	1	さつま汁	とりにく 〇あぶらあげ	<u> </u>	Oにんじん	Oたまねぎ ごぼう ぶなしめじ	さつまいも		にぼしだし さけ しょうゆ		
2: ¥ (f.)	,	食パン	O& ?	だっしふんにゅ		Oねぎ しょうが	こむぎこ	ショートニング	しお イースト	570 kcal	729 kcal
むぎむぎスープは、「もち麦」が入っ				う だっしふんにゅ			さとう みずあめ	ショートーング			
たスープです。もち菱は食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境の		チョコパテ		3			さとう		カカオマス ココアパウダー	16.9 %	16.8 %
豊富に含まれており、勝内環境の かいぜん うなが はたら 改善を促す働きがあります。スープ	. 24	牛乳		ぎゅうにゅう						33.0 %	31.2 %
に入ることによって、食べやすく、手		トマトソースのミートボール(2個)	とりにく] 		たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	ケチャップ しお トマトピューレ す しょうゆ ウスターソース	2.5 g	3.4 g
軽に食物繊維を摂取することがで		カラフルソテー	とりにく		Oピーマン パプリカ	Oキャベツ Oたまねぎ にんにく	さとう	あぶら	みりん コンソメ しょうゆ しろワイン		
きます。		むぎむぎスープ	★ベーコン	 	Oにんじん ブロッコリー	だいこん	もちむぎ 〇じゃがいも	オリーブオイル	しろワイン コンソメ しょうゆ こしょう	-	
型 製州の子給食に使う製州市産食材	2	ごはん		<u> </u>	72727		O2 <i>8</i> 5	<u> </u> 	02).9 202)	568 kcal	702 kcal
奥州っ于給食に使り奥州市産食材 には補助金をいただいています。今				a			1000			-	
う はピーマンと前沢牛をみそ炒め		*************************************	Oぎゅうにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが 〇たまねぎ			さけ プチドリップ しょうゆ	16.8 %	16.0 %
にしました。また、スープには奥州市	ے 25 	ピーマンと前沢牛のみそ炒め	Oみそ	ļ 	Oピーマン	Olivet ethoc	さとう	ごまあぶら	オイスターソース	28.7 %	26.2 %
産の卵を使用しています。製州市の	n 木	おひたし	Oあぶらあげ かつおぶし		Oこまつな にんじん	もやし			めんつゆ	1.2 g	1.5 g
食材から元気をいただきましょう。		奥州っ字たまごスープ	Oたまご Oあつあげ		にんじん 〇チンゲンサイ	Oたまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープのもと しょうゆ こしょう		
لِيْنَ مِنْ ﴿	<	ごはん		<u> </u>			೦೭೫			590 kcal	
なめこには、カリウムが豊富に含		*************************************		ぎゅうにゅう	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	-	19.2 %	
まれています。カリウムは、奈分な水がを体外に排出してむくみを		1 千孔 9 タラの甘辛焼き	95	ļ	<u> </u>	にんにく	さとう	ごまあぶら	コチジャン さけ	27.2 %	中学校
水分を体外に排出してむくみを予防したり、筋肉機能の調節を				<u> </u> 			<u> </u>		しょうゆ		給食なし
する働きがあります。	金		とりにく だいず	<u> </u> 	Oにんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	2.1 g	
y の juj さり (4) ソ ま y 。		なめこ汁	Oとうふ Oみそ	<u> </u>	Oにんじん	なめこ はくさい 〇ねぎ		<u>i</u>	にぼしだし		
チンゲンサイには鉄分やカルシ		ごはん			<u> </u>		೦೭೫			683 kcal	824 kcal
ウム、ビタミンCなど様々な栄養		牛乳		ぎゅうにゅう	<u></u>	ļ		<u> </u>		16.3 %	16.1 %
があり、野菜の中でも栄養価が		3 鶏のマヨ生姜焼き	とりにく			しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ ノンエッグマヨネーズ す しょうゆ	32.8 %	30.1 %
高いです。給食で使うチンゲンサ	/ 3	チンゲンサイのツナ昆布和え	ツナ (まぐろ)	しおこんぶ	Oチンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g	2.2 g
イは奥州市産のものを多く使用		野菜たっぷり旨辛スープ	Oぎゅうにく Oたまで	} 	○にんじん ○トマト	にんにく だいこん	かたくりこ	<u> </u>	とりがらスープのもと しょうゆ	_	
しています。今日はツナと塩崑布	ī		Oたまご	<u> </u>	Oこまつな	Oしいたけ	さとう	ļ	コチュジャン	_	
で味付けをしました。		パインクレープ	とうにゅう	<u> </u>			さとうみずあめ		パインアップルかじゅう		
 みなさんのトレーの上には、左側に		金芽米ごはん		<u>i</u> 			Oきんめまい				732 kcal
みなごんのトレーの上には、左側に ご飯、右側に汁物、奥側におかずの		*************************************		ぎゅうにゅう							15.1 %
こ版、石間に介物、英間におかり った。 血が置いてありますか?		プピーマンの肉詰め	ぶたにく とりにく Oたまご	ぎゅうにゅう	Oピーマン	Oたまねぎ	パンこ さとう		ケチャップ こしょう しお ちゅうのうソース あかワイン	前沢小	24.7 %
ただ。正しい置き方をして、まっすぐ前を		おからサラダ	Oおから	i 	Oにんじん ブロッフリー		Oじゃがいも さとう	<u> </u>	ノンエッグマヨネーズ	給食なし	1.7 g
向いて良い姿勢で食べましょう。			★ロースハム ぶたにく	<u> </u> 	ブロッコリー	だいこん えのきたけ	さとう	<u> </u>	す しお にぼしかつおだし とりだし		
		沢煮椀	Oあぶらあげ	<u>į</u>	Oにんじん	たけのこ Oねぎ		<u> </u>	しょうゆ めんつゆ さけ		













缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの する野菜など。

不安な気持ちを和らげてくれます。



ひがん お彼岸とおはぎ

つりが、 はる あき ねん かい はからぶん ひ しゅうぶん ひ せんこ なの お彼岸は春と秋の年に 2 回あり、春分の日と秋分の日の前後 7 はんまく くくう しゅうごん ちょう さい おりをして 先祖 供養 をする はいます。 古くから、お墓をりをして 先祖 供養 をする風習があります。また、「暑を寒さも 彼がよる風習があります。また、「暑を寒さも がん じき せつ ラン か しき があるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。 お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包 んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ ょ かた はる ほたん 呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



給食センターからみなさんへ

| 奥州市の農業や農畜産物の魅力を発信するために、 生産者さんのインタビュー動画がつくられました。 ^{「今}回は、25日の鄭州っ字論後で使用している【ピーマン】について



