

9月学校給食予定献立表



2025年 8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。								
防災の日献立	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。	1月	ごはん 牛乳 鶏の磯辺焼き ひじきの炒り煮 ローリングストック豚汁 カルシウムウエハース(レモン味)		ぎゅうにゅう とりく ★さつまあげ ぶたにく こおりとうふ 〇みそ にゅうせいぶん		しょうが れんこん こんにやく えだまめ ごぼう きりぼしだいこん 〇ねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん めんつゆ みりん にぼしかつおだし さけ	585 kcal 18.8 % 23.8 % 2.0 g	723 kcal 17.9 % 21.3 % 2.2 g	
	春巻きは中国料理の一つで、豚肉やタケノコ、しいたけなどを炒めた具材を小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げたものです。漢字の由来は立春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。(語説あり)	2火	金芽米ごはん 牛乳 春巻 もやしの中華和え 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん 〇さつまにんじん にんじん とりく ぶたにく 〇とうふ 〇みそ		たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ もやし しょうが にんにく 〇ねぎ にんにく グリンピース	はるさめ こおぎこ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース みりん しょうゆ す しょうゆ さけ トウバンジャン コチジャン ちゅうかスープストック	642 kcal 14.5 % 30.6 % 2.1 g	811 kcal 13.7 % 29.1 % 2.5 g	
	『食べる速さを見直してみよう』みなさんは食べる時、どんな事に意識して食べていますか？実は食べる速さが早いほど、「肥満」になる人が多くなっています。「一口20~30回」を目標によく噛んで食べましょう。	3水	スネークパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ごぼうのかみかみサラダ ミネストローネ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう 〇たまご ★ウインナー ★ささみフレーク ★ペーコン ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		ごぼう 〇きゅうり とうもろこし にんにく 〇キャベツ 〇たまねぎ	こおぎこ さとう ショートニング マーガリン パンこ さとう 〇じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	しお イースト しお こしょう ちゅうのうソース トマトビュール しょうゆ しるワイン しょうゆ す しお しるワイン ケチャップ しお コンソメ トマトビュール	623 kcal 16.0 % 38.7 % 3.2 g	中学校給食なし	
	おからは、大豆から豆乳や豆腐を作る工程の中でできる食材です。カリウムやカルシウムなど多くの栄養がありますが、その中でも食物繊維が豊富で、ごぼうの約2倍含まれています。	4木	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め おからサラダ 沢煮桃		ぎゅうにゅう ぶたにく とりく 〇たまご 〇おから ★ローズハム ぶたにく 〇あぶらあげ		〇ピーマン 〇たまねぎ 〇にんじん ブロッコリー 〇にんじん 〇チンゲンサイ	〇こめ パンこ さとう 〇じゃがいも さとう だいこん えのきたけ たけのこ	ケチャップ こしょう しお ちゅうのうソース あかワイン ノンエッグマヨネーズ す しお にぼしかつおだし とりだし しょうゆ めんつゆ さけ	617 kcal 16.1 % 29.3 % 1.3 g		中学校給食なし
	【どさんこ】とは、漢字で道産子と書き、北海道でうまれたものを言います。北海道では、じゃが芋や玉葱など収穫量が全国で1位の食材が様々あり、それらの野菜やバターを使用した汁物をどさんこ汁といえます。また、今日は小学校に、明日は中学校に奥州市産のりんごが付きます。(品種は江刺ロマンもしくは紅ロマンの予定です。)	5金	ごはん 牛乳 カレイフライ 大豆入り炒り鶏 どさんこ汁 りんご(小学校のみ)		ぎゅうにゅう カレイ とりく だいず ぶたにく 〇とうふ 〇みそ		ごぼう れんこん たけのこ こんにやく 〇キャベツ 〇たまねぎ とうもろこし 〇ねぎ 〇りんご	〇こめ パンこ てんぷん こおぎこ さとう 〇じゃがいも バター	しお こしょう しょうゆ みりん にぼしだし さけ にぼしだし とうがらし さけ	677 kcal 16.8 % 26.6 % 1.9 g	中学校給食なし	
レモンには、皮膚や粘膜の健康を維持してくれるビタミンCやカルシウムを吸収しやすくサポートしてくれるクエン酸が豊富に含まれています。また、クエン酸には疲労回復を促す効果もあるためまだ暑く疲れやすい今の季節におすすめです。	8月	ごはん 牛乳 ささみのレモンソースかけ じゃこ和え いももち汁 りんご(中学校のみ)		ぎゅうにゅう ささみ かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく 〇あぶらあげ		〇こまつなにんじん はくさい 〇たまねぎ ごぼう だいこん 〇ねぎ 〇りんご	〇こめ かたくりこ さとう さとう ごま ★いももち	さけ しお こしょう みりん レモンかじゅう しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ しお さけ	648 kcal 19.4 % 23.9 % 2.0 g	820 kcal 18.1 % 21.4 % 2.2 g		
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。	9火	金芽米ごはん 牛乳 ゆで卵 寒天とわかめのサラダ 根菜ポークカレー		ぎゅうにゅう 〇たまご かんてんわかめ にんじん		〇キャベツ 〇きゅうり しょうが にんにく ごぼう れんこん 〇たまねぎ	〇きんめまい こおぎこ さとう ごまあぶら あぶら		しょうゆ す しょうゆ カレールウ(3しゆるい) こしょう ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン	688 kcal 14.9 % 30.3 % 2.0 g	832 kcal 13.8 % 27.4 % 2.4 g	
野菜は種類によって「実・葉・茎・根・花・つぼみ」など食べる部分が違い、今日のブロッコリーは植物の花のつぼ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。	10水	ソフトフランスコッペパン 牛乳 サーモンメンチ ブロッコリーとチーズのフレンチサラダ レタスとウインナーのスープ		だっしふんにゅう さけ たら チーズ ★ウインナー		たまねぎ 〇きゅうり とうもろこし こんにやく だいこん 〇たまねぎ レタス マッシュルーム	こおぎこ さとう パンこ さとう オリーブオイル	ショートニング マーガリン オリーブオイル	しお イースト しお さけ ノンエッグマヨネーズ レモンかじゅう しお こしょう しるワイン コンソメ しょうゆ こしょう	579 kcal 15.5 % 42.3 % 2.6 g	702 kcal 15.2 % 41.2 % 3.3 g	
白菜は、冬が旬の野菜ですが、通年流通している食材です。カリウムやカルシウム、ビタミン、食物繊維など多くの栄養素が含まれており、給食でもよく提供される食材の一つです。	11木	ごはん 牛乳 チンジャオロース 白菜のナムル 春雨かきたまスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく 〇ピーマン パプリカ 〇にんじん とりく 〇たまご 〇とうふ 〇にんじん		にんにく しょうが たけのこ はくさい 〇きゅうり 〇チンゲンサイ 〇にんじん	〇こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ		プチドリップ オイスターソース しょうゆ みりん さけ す しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ しお こしょう	580 kcal 17.7 % 25.0 % 1.6 g	715 kcal 16.8 % 22.7 % 2.0 g	
⑨ 新人戦応援献立 ⑩	明日、明後日は、地区新人大会(新人戦)ですね。カツオは、【勝魚】とも呼ばれ、縁起が良く必勝祈願として用いられます。今日は、疲労回復を促すクエン酸が豊富に含まれる【梅】がきいた味付けにしました。しっかり食べて、試合に挑んでください。応援しています！	12金	ごはん 牛乳 カツオの梅みそ焼き 納豆和え ひき菜汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう カツオ 〇みそ 〇なっとう チーズ 〇あつあげ とりく		さとう さとう だいこん ぶなしめじ	〇こめ さとう さとう		うめびしお さけ みりん めんつゆ しょうゆ にぼしかつおだし しお みりん しょうゆ ぶどうかじゅう	575 kcal 20.5 % 20.8 % 1.7 g	715 kcal 21.4 % 18.3 % 2.4 g
	梨は、8月から10月が旬の果物で、歴史が古く、語説ありますが、弥生時代から食べていたとされています。梨には、カリウムや銅が豊富に含まれており、これらは筋肉の働きを保ち、貧血を予防する効果があります。今日は小学校に、明後日は中学校に提供します。	16火	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なめたけ和え 厚揚げと大根のすまし汁 梨(小学校のみ)		ぎゅうにゅう さば みそ 〇にんじん 〇にんじん 〇チンゲンサイ		はくさい 〇きゅうり なめたけ(えのきたけ) だいこん 〇ねぎ	さとう さとう		しょうゆ みりん しお しょうゆ にぼしかつおだし しちだし みりん しょうゆ	607 kcal 15.7 % 28.0 % 2.0 g	中学校給食なし



9月学校給食予定献立表



2025年 8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	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 1144~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1144~830kcal 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。								