

10月 学校給食予定献立表



日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 赤字 は奥州市産の食材です。						基準値		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	1食分-650kcal (13%~20%) 1日14~22食 (20~30%) 塩分2g未満	1食分-830kcal (13%~20%) 1日18~28食 (20~30%) 塩分2.5g未満	
		※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。								
		奥州っ子給食 (奥州市産食材は補助をいりだいで購入します。)								
17金	【大谷翔平選手応援給食】 大谷翔平選手の中学時代の人気メニュー「スパイシーチキン」を再現します。実際に食べた思い出の味です。現在人気の「なっとうあえ」には奥州市産野菜を使います。ねばり強さも見習いたいですね。大豆は厚揚げ、みそ、豆乳の「三豆流」で、さらなる活躍を願います。のりは応援の由んぼアートの写真入り。奥州市が一体となって大谷選手を応援しています！	④大谷翔平選手応援給食④ ~奥州の食材で応援!~ ごはん 田んぼアートの応援のり 牛乳 思い出のスパイシーチキン 奥州野菜のなっとうあえ 三豆流汁	牛乳のり			しょうが にんにく	こめ さとう	しょうゆ みりん	638 kcal 30.1g 20.6g 1.8g	789 kcal 35.6g 23.6g 2.2g
20月	【大地のりんご】 ジャがいもは、フランスで「大地のりんご」と呼ばれます。ジャがいもが、栄養価が高いりんごに負けないくらい栄養いっぱいなのが名前の由来です。免疫力を高めるビタミンCが豊富なため、寒くなってくる時期の体調管理にもおすすめです。	ごはん 牛乳 焼きチーズハンバーグ カラフルポテト あさりとおひたしのスープ	牛乳			たまねぎ	こめ	ケチャップ しお	602 kcal 22.3g 18.7g 1.9g	748 kcal 26.3g 21.2g 2.4g
21火	【大豆の麦身】 マーボー豆腐には、奥州市の大豆から作った豆腐を使っています。その数200丁以上です。豆腐は大豆を仕上げることができる豆乳を固めたものです。デザートは豆乳で作ったプリン。大豆は、姿を変えて料理の主役にもスイーツにも変身します。	金芽米ごはん 牛乳 春巻き もやしのごま酢あえ マーボー豆腐 豆乳プリン	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	697 kcal 24.1g 22.4g 1.9g	860 kcal 29.1g 26.2g 2.1g
22水	【図書館給食③ 塵の上のポニョ】 おなじみのジブリ作品です。映像だけでなく、本の世界も楽しんでみてください。ポニョの大好きな「ハム」、リサが大きな鍋で料理する「ほうれん草」、ポニョが住む海の仲間たち、そしてポニョのおなかのようなまんまるパン。お話をまつわる食べ物を取り上げます♪	図書館給食③ 衣川中「塵の上のポニョ」 まんまるパン 牛乳 ポニョのハムフライ リサのほうれん草サラダ 海のなにかまシチュー	牛乳			たまねぎ	パン	しょうゆ しお	622 kcal 25.3g 19.9g 2.8g	754 kcal 29.7g 22.9g 3.6g
23木	【勝負のゲン担ぎ】 ちゃんこには必ずとり肉が入ります。相撲では、土俵に手を付くことは負けを意味します。そのため、2本足のとりは、手を付かない=勝つで縁起が良いとされています。低脂肪でたんぱく質のとり肉はアスリートにも理想的な食材です。	ゆかりごはん 牛乳 ねぎそばろの厚焼きたまご れんこんのみそマヨサラダ 塩ちゃんこ	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	591 kcal 21.6g 17.3g 2.3g	733 kcal 25.7g 19.6g 3g
24金	【りんごが赤くなると...】 「りんごが赤くなると医者青くなる」ということわざがあります。医者にかからなくていほど健康に役立つ栄養があることを表しています。全国に誇る 江刺りんご。もぎたてを江刺の農園から届けていただきます。甘酸っぱさが魅力の真っ赤な「ジョナゴールド」です。	ごはん 牛乳 鮭の香草パン粉焼き すき昆布のパペロンチーノ風 チンゲンサイのみそ汁 江刺りんご【ジョナゴールド】	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	622 kcal 26.2g 18.8g 1.8g	768 kcal 31.6g 21.6g 2g
27月	【図書館給食④ バナナじけん】 車からバナナがひとつ落ちたことからバナナ事件が始まります。お話にも、登場人物の表情にも笑ってしまふ一冊です。給食ではバナナをたくさん使ってカップケーキを作ります。皮をホイップとして、つるん!として、すってんどん!とならないように気を付けながら...	図書館給食④ 胆沢第一小学校「バナナじけん」 ごはん 牛乳 三色そばろ ~ごはんにのせて三色そばろ丼~ 貝だくさんのピリ辛スープ チョコバナナの cupcakes	牛乳			しょうが	こめ	しょうゆ しお	709 kcal 28.2g 22.3g 1.5g	kcal g g g
28火	【魚の花】 魚へんに「花」で「ほっけ(鮫)」です。生まれて間もない頃はきれいな青緑色をしています。群れて泳ぐ様子や花のように見えることからこの漢字があてられました。秋は脂がのっておいしくなります。	金芽米ごはん 牛乳 ほっけの香味焼き 野菜のねぎ塩こうじ炒め わかめとだいこんのみそ汁	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	540 kcal 26g 14.9g 1.8g	673 kcal 31.2g 16.7g 2.2g
29水	【10月29日はとり肉の日】 とりは千支で10番目、29日は肉の白であることから10月29日は「とり肉の日」です。岩手県の生産量は全国第3位。徹底して管理された安全でおいしいお肉です。普段から給食で食べているのも、もちろん岩手県産。今日はハーブ香るフライドチキンです。	岩手とり肉の日給食 ミルクパン 牛乳 ハーブフライドチキン いろいろサラダ リボンマカロニスープ	牛乳			たまねぎ	パン	しょうゆ しお	612 kcal 26.8g 21.9g 2.7g	746 kcal 32.3g 25.5g 3.6g
30木	【ハッピーハロウィン】 1日早いハロウィン給食です。カレーもハロウィンバージョン。ミニオンスの形をしたポテトでお祭り気分を高めます。デザートのヨーグルトもハロウィンカラーです。もともとは秋の収穫を祝う外国のお祭りです。	10月31日ハロウィン ごはん 牛乳 ハロウィンカレー ミニオンスポテト(2個) ブルーベリーヨーグルト	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	711 kcal 20.7g 21.2g 2.1g	869 kcal 24.2g 24.1g 2.6g
31金	【新米の季節です】 そろそろ給食のお米も新米に切り替わる時期です。奥州市でとれた「ひとめぼれ」です。米作りには「十八」回の手間がかかると言われています。それが「米」の漢字の成り立ちの由来です。1粒1粒大切にいただきますね。	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース パンパンジーサラダ もずく中華風スープ	牛乳			たまねぎ	こめ	しょうゆ しお	556 kcal 22.1g 15.2g 1.8g	692 kcal 26.3g 17.1g 2g

*食材の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

学校	1	2	3	6	7	8	9	10	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
南都田小	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
若柳小	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川小	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	×

10月 食品ロス削減月間

すぐできる 食品ロスを減らす方法

残さず 食べよう