

予定献立表 (10月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度



水沢小学校のブログに給食の献立や給食時間の様子を載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください。



日にち	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもとに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	からだの調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1食あたり -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 豆乳ごまみそ汁	ごめ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とりにく あぶらあげ どうふ みそ	さとう あぶら さとう さつまいも ごま にんじん しめじ こまつな	647kcal 27.7g 13.8g 2.1g	ごまは栄養豊富で、昔から「食べる薬」として大切にされてきました。エジプトでは牛一頭と、ごまの種1粒を交換したほど大切なものでした。カルシウムや鉄分など、成長期のお子さんに必要な栄養が詰まっています。
2 (水)	すがたをかえる大豆給食	金芽米ごはん(自校) 牛乳 胆沢豆太郎納豆 もやしの炒め物 豚汁	ごめ ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ぶたにく どうふ みそ	もやし たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	615kcal 25.4g 16.7g 2.1g	3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という勉強をしています。今日はお話になんで、大豆から作られている納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、もやしを使った献立です。大豆は様々なものに变身することができるすごい食品ですね。
3 (木)	全校あり	テーブルロールパン 牛乳 ポロネーゼ風パンネ ココロサラダ 秋色ポトフ 江刺りんご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく いんげんまめ じゃがいも	こむぎこ さとう マーガリン にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり むきえだまめ ブロッコリーのくき にんじん たまねぎ かぶ しめじ エリンギ りんご	557kcal 19.9g 20.8g 2.4g	パンネというマカロニは太く、先をななめにカットした形をしています。イタリア語では羽根やパンを表す言葉で、形がパン先に似ていることからそう呼ばれています。ソースが穴の中に入って、絡みやすくなりますよ。
4 (金)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ 椎茸とピーマンのスープ	ごめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ はるさめ さとう あぶら ピーマン	キャベツ あかピーマン ピーマン にんじん きゅうり もやし レモンかじゅう にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	577kcal 18.6g 11.5g 1.8g	今日のスープに「原木椎茸」を使っています。原木椎茸は、広葉樹の丸太に椎茸の菌を打ち込んで、林の中で育てます。およそ2年の歳月をかけて、椎茸が丸太から顔をだします。うま味たっぷりで、菌ごたえがしっかりしているのが特徴です。味わっていただきましょう。
7 (月)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ピーマンのツナ炒め けんちん汁	ごめ ぎゅうにゅう とりにく みそ ごま ごま ごまあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん キャベツ にんにく にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	643kcal 26.1g 20.3g 1.3g	けんちん汁は、鎌倉の建長寺が発祥の料理と言われています。修行僧が野菜を無駄なく食べるために作っていました。岩手県のけんちん汁は、肉は入れず、豆腐を油でよく炒めてそぼろ状にするのが特徴で、郷土料理として食べられています。
8 (火)	全校あり	麦ごはん(自校) 牛乳 アジカレーフライ 里芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	ごめ むぎ ぎゅうにゅう アジ とりにく ふ(こむぎこ)	パンこ こむぎこ でんふん あぶら にんじん こんにゃく いんげん にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな	645kcal 22.6g 17.5g 1.4g	食事の前や外からかえってきたとき、トイレの後に、石けんをつけて手を洗っていますか?せっかくなにかきれいになった手を洋服などでふくと、目に見えないバイ菌がまた手についてしまいます。きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。
9 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉ときのこのキムチ炒め 豆もやしのナムル 白菜とねぎのスープ	ごめ ぎゅうにゅう ぶたにく はるさめ さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	しめじ まいたけ エリンギ たまねぎ はくさい だいこん にんにく もやし にんじん きゅうり にんじん はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	588kcal 22.7g 14.0g 1.7g	ねぎの香りは食欲を増しますね。ねぎは生のままだと辛みがありますが、熱を加えて料理にすると甘みが出てきます。今日のスープはねぎの甘みも味わってみてくださいね。
10 (木)	全校あり/目の愛護デー献立	まるパン 牛乳 マスの香草パン粉焼 ブルーベリー入りヨーグルト 根菜スープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう マス ハム	こむぎこ パンこ あぶら ヨーグルト じゃがいも にんにく パプリカ パセリ パイナップル みかん もも ブルーベリー にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	651kcal 28.6g 19.8g 1.5g	10月10日は、目の健康や大切さを考える「目の愛護デー」です。目の健康には、ビタミンAやアントシアニンという栄養素が大切です。今日の献立には、ブロッコリーやブルーベリーなど目の健康によい食材が入っています。しっかり食べましょう。
11 (金)	全校あり	ツナごはん(自校) 牛乳 たこナゲット(2こ) チンゲン菜のごま和え ひきな汁	ごめ あぶら さとう ぎゅうにゅう あぶら さとう ごま ふ(こむぎこ)	にんじん にんじん きゅうり キャベツ だいこん だいこん こんにゃく ほししいたけ みつば	646kcal 22.4g 20.6g 1.9g	「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。和食はだしのうま味を生かした料理が多いです。給食ではみそ汁には煮干し、ひきな汁には、昆布とかつお節の合わせだしを使っています。みなさんのおうちではどんなだしを使っていますか?
14日(月)はスポーツの日です。						
15 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 松風焼 かりぼり和え あさりのみそ汁	ごめ ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご こんにゃく あさり どうふ わかめ みそ	パンこ さとう ごま ねぎ にんじん しょうが にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	608kcal 23.7g 15.3g 3.0g	松風焼きは、本来ケシの実をちらします。給食ではごまを使っています。表面は華やかに飾られていますが、裏には何もありません。隠し事がなく正直である」という縁起物として、おせち料理に使われます。

予定献立表 (10月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

日にち	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	IUPAC -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
16 (水)	全校あり	金芽米ごはん (自校)		こめ		641kcal 26.0g 18.0g 2.5g	背の青い魚の「サバ」は、血液をサラサラにして病気を防ぎ、記憶力を高め、頭の働きをよくします。脂がのっておいしく、よ。味わっていただきましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		サバの塩焼き	サバ				
		野菜のうま煮	とりにく	あぶら (こむぎこ) さと	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ		
		白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		はくさい えのきたけ ねぎ		
17 (木)	全校あり / 大谷翔平選手応援献立	ごはん		こめ		612kcal 23.9g 16.2g 2.1g	大谷選手「17」にちなみ、今日17日は大谷翔平選手応援献立です。今年も素晴らしい記録を次々と打ち立てたシーズンでした。給食を通して大谷選手の活躍を称え、来シーズンの活躍を期待しましょう！
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		肉団子 (2こ)	とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ トマト		
		小松菜サラダ	とりにく	さとう	にんじん こまつな コーン		
		にら玉みそ汁	とうふ みそ たまご	かたくりこ	にんじん えのきたけ にら		
味付けのり	のり こんぶ けずりぶし いりこ	さとう	しいたけ				
18 (金)	全校あり	醤油ラーメン	ぶたにく なると	こむぎこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	806kcal 27.5g 18.8g 3.3g (汁を全て飲んだ場合)	大学芋はさつまいもを揚げてあげたてで絡めたい料理です。名前の由来は、大正から昭和にかけて大学生が好んで食べていたという説があります。低温で揚げると甘いさつまいもになりますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		海藻サラダ	わかめ くわかめ のり こんぶ とさか		にんじん きゅうり キャベツ		
		大学芋		さつまいも あぶら さとう こま かたくりこ			
21日 (月) は学習発表会の振替休日です。							
22 (火)	全校あり	金芽米ごはん		こめ		628kcal 23.2g 18.6g 2.1g	しょうがは肉や魚のくさを消してくれたり、味を引き出したりしてくれる働きがあり、給食でも大活躍の野菜です。冷えた体を温める働きもあるので、寒い時期に食べたいですね。今日は豚肉といっしょに炒めて登場していますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		豚肉の生姜炒め	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しょうが		
		かつのり和え	かつおぶし のり	さとう	にんじん きゅうり キャベツ もやし		
大根のみそ汁	なまあげ わかめ みそ		だいこん えのきたけ				
23 (水)	全校あり	キムタクごはん (自校)	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい だいこん	634kcal 17.4g 19.7g 2.3g	キムタクごはんは、キムチとたくあん混ぜごはんです。長野県の学校で、地元の漬物を給食に使えないかと考えられたメニューです。給食室でたくさんの具材を炒め、炊き上がったごはんに混ぜて作りました。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		春巻き	ぶたにく	はるさめ こむぎこ こめ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ		
		アセロラゼリー		さとう	アセロラかじゅう		
24 (木)	全校あり	結びパン	だっしふんにゅう	こむぎこ		684kcal 26.4g 22.4g 3.2g	大豆は、肉に負けないぐらい栄養豊富なことから「畑の肉」と呼ばれています。また、大豆は豆腐、油揚げ、納豆、きな粉、みそ、しょうゆと様々な姿に変身し、日本人の食を支えています。今日は大豆サラダで大豆を味わいましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ほうれん草オムレツ	たまご	あぶら でんぷん	ほうれんそう		
		大豆サラダ	だいず	あぶら さとう	むきえだまめ きゅうり キャベツ あかピーマン		
コーンスープ	ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ				
25 (金)	全校あり / 誕生日給食	ごはん		こめ		712kcal 18.2g 19.3g 2.6g	今日は誕生日給食です。10月生まれのみなさんおめでとございます！ カレーはインドが発祥ですが、日本には明治時代の初めにイギリスから入ってきました。インドの香辛料がきいたカレーを、イギリス人が食べやすく工夫し今のようになりました。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		キャベツとコーンのサラダ		ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ コーン		
		秋の味覚カレー	ぶたにく	あぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ しめじ まいたけ		
		かぼちゃプリン	とうにゅう	みずあめ	かぼちゃ		
さつまいもムース	とうにゅう	みずあめ さつまいも					
28 (月)	全校あり	ごはん		こめ		693kcal 25.4g 21.7g 2.7g	豆腐はいろいろな製品になります。焼き目をつけた焼き豆腐、乾燥させた高野豆腐、揚げた油揚げや厚揚げなどあります。今日は、マーボー豆腐に木綿豆腐が使われています。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ポークシュウマイ (2こ)	とりにく ぶたにく みそ	こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが		
		梅風味あえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり うめ		
マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら たけのこ ほししいたけ				
29 (火)	全校あり / 鶏肉の日献立	金芽米ごはん		こめ		651kcal 25.2g 17.0g 2.2g	10月29日は「岩手とり肉の日」です。補助金をいただき、鶏肉を提供しています。岩手県は鶏の出荷量が全国第3位です。鶏肉は体をつくるたんぱく質が豊富で、みなさんの血や筋肉のもとになります。岩手が誇るおいしい鶏肉を味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鶏肉のかりんとう揚げ	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	しょうが 		
		うまっコリー	けずりぶし	ごま さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん		
		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん だいこん なめこ ねぎ		
30日 (水) は就学時健診のため午前授業です。							
31 (木)	全校あり / ハロウィン献立	横割りまるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ		530kcal 20.7g 17.8g 2.1g	今日はハロウィン給食です。ハロウィンはもともとヨーロッパに古くから伝わるお祭りです。秋の収穫を祝って悪い霊を追い払うお祭りです。今日はかぼちゃの形をしたハンバーグがです。味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ かぼちゃ とまと にんにく しょうが		
		野菜サラダ			にんじん きゅうり キャベツ コーン		
		コンソメスープ	ハム		にんじん たまねぎ かぶ しめじ みずな		
ひとくちハロウィンゼリー		さとう	オレンジかじゅう 				

◎8月分使用食品

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	ハンバーグ	日本	米	奥州市	にんじん	北海道	チンゲン菜	奥州市
みそ	奥州市・岩手県	ウインナー	岩手県	片栗粉	北海道	キャベツ	群馬県	ほうれんそう	岩手県
豆腐	奥州市	棒餃子	日本	小麦粉	岩手県	きゅうり	奥州市、岩手県	赤ピーマン	奥州市
油揚げ	奥州市、日本	カニクリームコロッケ	日本	じゃがいも	奥州市	だいこん	岩手県	黄ピーマン	岩手県
鶏肉	岩手県					ながねぎ	岩手県	ズッキーニ	長野県
豚肉	岩手県					かぼちゃ	奥州市、岩手県	たまねぎ	奥州市
鶏卵	奥州市					ピーマン	奥州市	ごぼう	岩手県
ベーコン	岩手県					緑豆もやし、大豆もやし	福島県	えのきたけ	宮城県
乾燥わかめ	岩手県					なす	奥州市	たけのこ	徳島県
海藻サラダ	日本					白菜	長野県	干しいたけ	日本
シイラ	長崎県					トマト	奥州市	ブロッコリー	エクアドル
さば	ノルウェー					ミニトマト	岩手県	コーン	日本
ヨーグルト	奥州市、日本					みつば	宮城県	すいか	秋田県

◎9月分使用食品

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	ひよこ豆、レッドキドニー、青えんどう豆	アメリカ	米	奥州市	にんじん	北海道	小松菜	宮城県
みそ	奥州市・岩手県	かつおカツ	日本	片栗粉	北海道	キャベツ	群馬県	パセリ	茨城県
豆腐	奥州市	いか	ペルー	小麦粉	岩手県	きゅうり	奥州市、岩手県	チンゲン菜	奥州市
油揚げ	奥州市、日本	さば	ノルウェー	じゃがいも	奥州市、北海道	だいこん	岩手県	ほうれんそう	岩手県
鶏肉	岩手県	ます	北海道、ロシア	さといも	岩手県、愛知県	ながねぎ	岩手県	ズッキーニ	長野県
豚肉	岩手県					かぼちゃ	奥州市、岩手県	たまねぎ	北海道
豚レバー	岩手県					ピーマン	奥州市	ごぼう	青森県
鶏卵	奥州市、日本					赤ピーマン	奥州市	エリンギ	北海道
ベーコン	岩手県					緑豆もやし、大豆もやし	福島県	えのきたけ	宮城県
乾燥わかめ	三陸					なす	奥州市	たけのこ	徳島県
海藻サラダ	日本					白菜	北海道	干しいたけ	日本
ひじき	韓国					トマト	北海道	キムチ	岩手県
大豆	岩手県					みつば	宮城県	むき枝豆	北海道
ヨーグルト	岩手県					にら	宮城県	いんげん	日本
						しめじ	新潟県	コーン	北海道
						なめこ	宮城県	梨	福島県

※食材は当日納品になっておりますので、青果類・魚介類については市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。