

予定献立表 (11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。

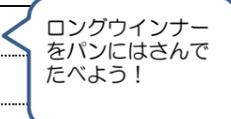


日にち	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る	おもとに熱や力になる	からだの調子を整える・病気にかりにくくする	1食分 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1 (金)	全校あり	ごはん 牛乳 セルフ油麩丼 塩昆布和え さつま汁	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とりにく あぶらあげ みそ	こめ ふ (小麦粉) さとう たまねぎ にんじん きゅうり はくさい にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	609kcal 21.2g 14.8g 1.8g	油麩丼は、仙台麩と呼ばれる油麩を使った仙台市の郷土料理です。旅館のおかみが考えたメニューで、かつ丼の肉の代わりに油麩を使用しています。油麩のもちっとした食感を味わって食べましょう。
4日 (月) は振替休日です。						
5 (火)	全校あり	金芽米ごはん (自校) 牛乳 かつおカツ 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら にんじん ほししいたけ いんげん こまつな にんじん だいこん えのきたけ	694kcal 25.0g 19.3g 2.0g	小松菜の名前の由来は、東京都の小松川という地名にちなんでつけられたそうです。江戸時代には、お殿様も食べていたそうですよ。小松菜はカルシウムや鉄分を多く含みます。アクが少なく、茹でなくても生でべられますよ。
6 (水)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 干草和え 奥州ナンブキラリはっと汁	ぎゅうにゅう ちくわ (乳卵不使用) のり あぶらあげ とりにく	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま にんじん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	643kcal 19.3g 16.5g 1.9g	郷土料理である奥州はっとは、主に奥州市で生産されているナンブキラリという小麦粉を使用しています。米だけでなく小麦も奥州市産とほすごいですね。
7 (木)	全校あり	丸パン横割り 牛乳 ハンバーグデミソース ポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ウインナー	こめ さとう でんぷん オリーブあぶら じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) にんじん たまねぎ だいこん はくさい フロッコリー	582kcal 21.5g 23.8g 2.6g	ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜を大きく切って、煮込んだ料理です。体を温める冬野菜が入っているので、しっかり食べましょう。
8 (金)	全校あり / かみかみ献立	大豆入り鶏ごぼうごはん (自校) 牛乳 赤魚のみりん焼き かみかみ和え けんちん汁	とりにく だいず ぎゅうにゅう あかうお さきいか (乳) あぶらあげ どうふ	こめ あぶら さとう ごぼう しょうが ごま あぶら さとう ごま ごまぶら さといも にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	572kcal 28.2g 14.7g 2.9g	今日はかみかみ献立です。かみかみ食材は大豆入り鶏ごぼうごはんの「大豆・鶏肉・ごぼう」とかみかみ和えの「さきいか」です。いつもよりひと口5回多くかむことを意識してみましょう。
11 (月)	全校あり / 鮭の日献立	ごはん 牛乳 鮭フライ うまっコリー どさんこ汁	ぎゅうにゅう さけ けずりぶし ぶたにく どうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう バター にんじん だいこん コーン もやし にんにく ねぎ	656kcal 24.4g 17.1g 1.6g	今日は鮭の日給食です。「鮭」という漢字は、魚へんに十一を2つ組み合わせる書くことや、今の時期が鮭の旬であることから、11月11日が「鮭の日」になりました。不漁が続いていますが、鮭は岩手県の海の幸を代表する魚のひとつです。味わっていただきましょう。
12 (火)	全校あり	金芽米ごはん (自校) 牛乳 キャベツメンチ ひじきの炒め煮 鶏味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ だいず とりにく どうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	712kcal 23.8g 23.0g 2.1g	「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうという気持ち、「ごちそうさま」には食事を用意してくれた人へのありがとうの気持ちが込められています。気持ちを込めてあいさつができるといいですね。
13 (水)	全校あり	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根とツナのサラダ わかめ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しょうが きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン にんじん ねぎ	647kcal 25.9g 17.0g 2.2g	<児童の給食人気メニュー> 9月に給食人気メニュー調査をしました。今日の主菜は最も人気のあった から揚げでした。調理員さんが一つ一つ丁寧に揚げた から揚げなので、味わって食べましょう。
14 (木)	全校あり	麦ごはん 牛乳 ポークカレー かりぼり和え みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ だいこん みかん	674kcal 18.8g 17.0g 3.2g	<児童の給食人気メニュー> 昨日に引き続き給食人気メニューです。最も人気だった汁物はカレー、副菜はかりぼり和えでした。カレーの日は給食の残りはほぼありません。おいしい水沢小学校のカレーですが、よくかんで食べてくださいね。
15 (金)	全校あり	ミルクコッペパン 牛乳 ハムカツ エリンギとじゃがいものソテー かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ ベーコン とりにく	こめ むぎ さとう パンこ あぶら じゃがいも オリーブ油 さとう にんじん エリンギ にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ	600kcal 28.1g 19.9g 2.7g	かぶは冬が旬の野菜です。根の部分だけでなく、葉の部分にも栄養があります。かぶは七草粥の七草の一つで消化を助ける働きがあるといわれています。

※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。

予定献立表 (11月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度

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 たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1食分 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
18 (月)	全校あり	ごましごはん(自校) 牛乳 二子芋コロッケ スタミナ納豆 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう さといも じゃがいも さ とう パンこ あぶら あぶら あぶら	あかしそ たまねぎ にんじん コーン しいたけ にんじん こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	694kcal 25.5g 21.3g 1.9g	二子芋は北上市の二子地区で栽培されている 里芋です。ねばりけがあり、とろける食感が特徴 です。いものこ汁で食べられることが多いです が、今日は二子芋を使ったコロッケです。味 わっていただきます。
19 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 サバのカレー焼き 切干大根の炒め煮 せんべい汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく	こめ あぶら さとう せんべい	きりほしだいこん にんじん いんげん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	663kcal 25.9g 17.2g 2.0g	せんべい汁は青森県の郷土料理です。汁もの専 用に作られた「かやきせんべい」を使い、煮込む ともちりとした食感があります。昔、村人が山 仕事のときにせんべい汁を作って食べていたそう です。
20 (水)	全校あり / 奥州っ子給食	ごはん 牛乳 白金豚ジャンボ餃子 チンジャオロースー まっちゃん卵スープ 江刺りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく にんじん チンゲンさい ほししいたけ りんご	630kcal 23.1g 15.0g 1.2g	 今日は今年度3回目の奥州っ子給食です。市か ら助成金をいただいて実施しています。今日の主 役はりんごです。奥州市江刺は日本でも有数のり んごの名産地です。その土地に合った品種のりん ごを栽培し、手をかけながら育てることでおいし いりんごになるようです。
21 (木)	全校あり	ごはん 牛乳 三色そばろ なめたけ和え いわし骨ごとつみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いわし イナダ とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめたけ にんじん だいこん ごぼう しめじ しょう が ねぎ たまねぎ	670kcal 27.6g 19.5g 2.6g	なめたけは、えのきたけをしょうゆなどの調味 料で加熱したものです。主にごはんにかけて食べ ますが、今日は和え物に入れました。えのきたけ はエネルギーが低く、ヘルシーですが疲れをとる ビタミンなどが豊富ですよ。
22 (金)	全校あり	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 焼き栗コロッケ ひじきサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ひじき	こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし なら ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	735kcal 27.6g 14.0g 2.3g	給食のラーメンには野菜がたっぷり入っていま す。おうちでラーメンを食べる時もスープに野菜 を入れたり、野菜のおかずと組み合わせたりして 食べると栄養のバランスがよくなります。
25 (月)	全校あり	わかめごはん(自校) 牛乳 さわらの西京焼き 豚肉と大根の煮物 かき玉汁	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん むぎえだまめ ほししいたけ にんじん えのきたけ こまつな	671kcal 27.8g 21.0g 2.6g	大根は一年中栽培されますが、夏に種をまき、 秋から冬に収穫する秋冬大根が多く、味もおいし いとされています。また、1本の大根でも葉に近 い部分と先の方では味や歯ごたえが違いますよ。
26 (火)	全校あり / 誕生日給食	金芽米ごはん 牛乳 チキン南蛮(バックタルソース) 白菜のおひたし ひきな汁 「ヨーグルト風豆乳ムース」 「レモンの豆乳ムース」	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうにゅう とうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう タルタルソース(卵乳不使用) さとう さとう さとう	にんじん はくさい こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく りんご果汁 レモン果汁 レモン果汁	790kcal 24.2g 30.3g 2.4g	 今日は誕生日給食です。11月生まれのみな さん、誕生日おめでとうございます！チキン南蛮は 宮崎県延岡市で生まれた料理で、揚げた鶏肉に甘 酢をかけ、タルタルソースをのせた料理です。今 日は自分でタルタルソースをかけ、チキン南蛮を 完成させましょう。
27 (水)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 棒餃子 野菜の中華和え クッパスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく たまご	こめ パンこ さとう こむぎこ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ なら しょうが にんじん チンゲンさい もやし にんじん ねぎ なら にんにく	644kcal 23.7g 17.1g 2.2g	クッパは韓国の料理で、ごはんとスープを混ぜ て食べる雑炊のような料理です。「クッ」はスー プ、「パ」はごはんという意味です。今日はごは んをクッパスープに入れ、混ぜて食べましょう。
28 (木)	全校あり / 誕生日給食	背割りコッペパン 牛乳 ロングウィナー (バックケチャップ) ブロッコリーサラダ コーンスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう さとう ごまあぶら じゃがいも	トマト ブロッコリー ブロッコリーのくき あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ コーン パセリ	597kcal 23.1g 23.7g 3.3g	 ロングウィナー をパンにはさんで たべよう！ 牛乳はカルシウムが多いので、毎日の給食につ いていきます。カルシウムは骨や歯の素になるだけ でなく、イライラした気持ちを抑える働きもあり ます。寒い時期なので、お腹を壊さないように少 しずつ飲むようにしましょう。
29 (金)	全校あり / いわて牛の日	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ほうれん草のごま和え いわて牛のすき焼き煮 りんご	ぎゅうにゅう ほうれん草 ごま ぎゅうにく とうふ	こめ さとう ごま さとう あぶら	にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ はくさい えのきたけ しらたき ねぎ りんご	647kcal 18.7g 23.2g 1.4g	 11月29日はいい肉の日です。岩手県のおいしい 牛肉を多くの子どもに食べてほしいという願いか ら、助成金をいただいて実施します。今日はいわ て短角牛を使ったすき焼き煮にしました。味わっ ていただきます。

◎10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	さば	ノルウェー	米	奥州市	にんじん	北海道	かぶ	岩手県
みそ	奥州市、岩手県	ます	北海道ロシア	片栗粉	北海道	キャベツ	岩手県、群馬県	たまねぎ	北海道
豆腐	奥州市			小麦粉	岩手県	きゅうり	奥州市、岩手県、群馬県、宮城県	ごぼう	青森県
油揚げ	奥州市、日本			じゃがいも	北海道	だいこん	岩手県、青森県	エリンギ	新潟県
豆乳	奥州市			さといも	奥州市	ながねぎ	奥州市	えのきたけ	宮城県
鶏肉	岩手県			さつまいも	茨城県	ピーマン	奥州市	たけのこ	徳島県
豚肉	岩手県					赤ピーマン	奥州市	干しいたけ	一関市、日本
鶏卵	日本					もやし	福島県	切干大根	宮城県
ハム	岩手県					白菜	北海道、岩手県		
乾燥わかめ	三陸					セロリ	長野県		
海藻サラダ	日本					みつば	宮城県		
ひじき	韓国					にら	栃木県、宮城県	キムチ	岩手県
大豆	岩手県					しめじ	新潟県	むき枝豆	北海道
ヨーグルト	岩手県					まいたけ	新潟県	いんげん	日本
						小松菜	宮城県	コーン	北海道
						テンゲン菜	奥州市	りんご	奥州市
※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。									