

予定献立表 (10月)

奥州市立水沢小学校 令和7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 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	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 (水)	全校あり	ごはん (自校) 牛乳 胆沢豆太郎納豆 もやしの炒め物 豚汁	ぎゅうにゅう	なっとう ウインナー ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう あぶら	もやし だけのこ ビーマン あかビーマン にんにく にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	565kcal 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。今日はこのお話にちなんで、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変身することができるすごい食品ですね。
2日 (木) は陸上競技会予備日のため給食はありません。								
3 (金)	全校あり	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ みそ くらげ	さとう あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	キャベツ あかビーマン ビーマン にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	555kcal 20.0g 11.8g 2.4g	ホイコーローは、中国の四川という西の地方の料理です。四川の料理は唐辛子や山椒を使った辛いものが多いですが、給食のホイコーローは辛さが控えめです。今日は中国のトウバンジャンという辛いみそを使いました。
6 (月)	全校あり / お月見献立	ごはん 牛乳 うさぎハンバーグおろしソース 小松菜のごま和え 芋の子汁 お月見だんご	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とりにく とうふ	さとう かたくりこ さとう ごま さといも	たまねぎ だいこん こまつな はくさい もやし にんじん にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	619kcal 23.1g 15.2g 1.9g	今日は十五夜です。十五夜は1年で月が最も美しく見える日のことです。すすきを飾り、栗やいも、だんごをお供えます。給食ではさといもやお月見だんごなど、十五夜にちなんだメニューが登場します。お月見だんごは一関市のお菓子屋さんが作ったものです。月がきれいに見えるといいですね。
7 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 豚肉ときのこのキムチ炒め 豆もやしの中華和え 白菜とねぎのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とりにく	ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	しめじ まいだけ エリンギ たまねぎ はくさいキムチ にんにく まめもやし にんじん きゅうり にんじん はくさい ねぎ ニラ しょうが にんにく	595kcal 25.6g 17.4g 2.0g	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いただきね。
8 (水)	全校あり	ごはん (自校) 牛乳 さんまの蒲焼き 磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう	さんま のり とうふ わかめ みそ	でんぶん こめこ さとう あぶら キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	640kcal 23.1g 23.9g 2.2g	「だし」とは、昆布やかた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や昆布とかたお節の合わせだしを使っています。みんさんのうちではどんなだしを使っていますか？	
9 (木)	全校あり	背割りコッペパン 牛乳 カレーミート フルーツクリーム 野菜コンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ グラニューとう	たまねぎ にんじん ビーマン みかん パイン もも にんじん キャベツ えのきたけ コーン	633kcal 21.5g 25.6g 2.4g	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。
10 (金)	全校あり / 目の愛護デー献立	ごはん 牛乳 スナックレバー うまっコリー かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたレバー とりにく けずりぶし あぶらあげ みそ	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら さとう ごま さとう	えだまめ ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ ブルーベリー	639kcal 21.5g 18.2g 1.8g	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。
13日 (月) はスポーツの日です。								
14 (火)	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 松風焼き かりぼり 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう	とりにく みそ こんぶ とうふ みそ	さとう ごま パンこ たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	563kcal 24.3g 15.8g 2.5g	松風焼きは、本来ケシの実をちらしますが、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から、「隠し事がない正直である」という縁起物として、おせち料理に使われます。	
15 (水)	全校あり	ごはん (自校) 牛乳 太刀魚のフライ スタミナ納豆 椎茸たっぷり和風スープ	ぎゅうにゅう	たちうお とりにく なっとう わかめ	パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう	にんじん こまつな にんにく しょうが しいたけ はくさい えのきたけ ねぎ	617kcal 23.8g 21.5g 1.3g	今日は「きのこの日」です。今日のスープには「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、歯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。
16 (木)	全校あり	結びパン 牛乳 ほうれん草オムレツ 大豆サラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまご だいず ベーコン	さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ほうれんそう えだまめ きゅうり キャベツ あかビーマン にんじん たまねぎ コーン パセリ	640kcal 26.2g 23.2g 3.1g	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。

予定献立表 (10月)

奥州市立水沢小学校 令和7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・病気がかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	Iチギ -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
17(金)	全校あり／奥州つ翔子平選手応援献立	ごはん 牛乳 スパイシーチキン 奥州野菜のきんぴらごぼう 三豆流汁 味付けのり	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな しょうが	649kcal 28.8g 21.1g 1.9g	おたにせんしゅ せぼんごう「17」にちなみ、今日17日は大谷翔平選手応援献立と今年度3回目の奥州つ子給食です。今日は、大谷選手が中学生時代に食べていたスパイシーチキンや奥州市の野菜を使ったごぼうきんぴら、投げる・打つ・走るにちなんだ三豆流の汁物、田んぼアートパッケージのりにしました。地元の食材を使った給食を通して大谷選手の活躍を称え、来シーズンの活躍も期待しましょう！
20日(月)は学習発表会の振替休日です。							
21(火)	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 ポークシュウマイ(2こ) 豆もやしナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ グリンピース にんじん ほうれんそう だいずもやし にんにく にんじん たまねぎ ニン だけのこ だけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	647kcal 26.3g 22.5g 2.8g	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、揚げて作る油揚げや厚揚げなどあります。今日は、麻婆豆腐に木綿豆腐が使われています。
22(水)	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ(乳卵不使用)	たまねぎ しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ	727kcal 23.1g 31.3g 2.2g	しょうがは肉や魚のくさみを消してくれたり、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。
23(木)	全校あり	中華めん 牛乳 焼き栗コロッケ 海藻サラダ 醤油ラーメンスープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ	にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン だけのこ ねぎ にんにく	720kcal 29.1g 16.3g 3.8g(汁を全て飲んだ場合)	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。
24(金)	全校あり	ごはん 牛乳 マスのごまみそ焼き ピーマンのツナ炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごま 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	593kcal 27.1g 18.8g 1.8g	けんちん汁は、鎌倉の建長寺が発祥の料理といわれています。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。
27(月)	全校あり	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 野菜のうま煮 わかめ汁	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	593kcal 25.4g 17.3g 2.7g	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。脂がのっておいしいですよ。味わっていただきましょう。
28(火)	全校あり／鶏肉の日献立	金芽米ごはん 牛乳 チキン南蛮 千草和え なめこ汁	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ	600kcal 24.7g 18.1g 2.1g	明日、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。岩手県は若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。
29日(水)は就学時健診のため午前授業です。							
30(木)	全校あり	ミルクコッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	570kcal 25.1g 21.0g 2.4g	スパニッシュオムレツはスペイン風のオムレツという意味です。一般的なオムレツとの違いは、好きな具を入れ、お好み焼きのようにフライパンで丸く平らに焼くことです。給食では鉄板で焼くので、四角い形になりますよ。
31(金)	全校あり／誕生日給食	古代米ごはん(自校) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 秋の味覚カレー かぼちゃの米粉カップケーキ	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら こむぎこ こめこ さとう あぶら	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ まいたけ にんにく しょうが かぼちゃ	706kcal 19.6g 22.5g 2.6g	今日は誕生日給食です。10月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます！そして、今日はハロウィンです。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。