

予定献立表 (9月)



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。



奥州市立水沢小学校 令和6年度

日 ち	お 知 ら せ	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	
2 (月)	全 校 あ り	ごはん		こめ		636kcal 22.2g 19.1g 1.7g	今日のナムルには、大豆を発芽させた大豆もやしが使われています。お腹の掃除をしてくれる食物繊維、かぜを防ぐ効果があるビタミンCなどが多く含まれています。価格も安く、使いやすい食品です。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		豚肉のキムチ炒め	ぶたにく	ごまあぶら さとう	たまねぎ には はくさい だいこん しょうが ねぎ には にんにく		
		豆もやしのナムル		ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう だいずもやし にんにく		
		春雨スープ	ベーコン	はるさめ	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ		
3 (火)	か み か み 献 立 ／ 全 校 あ り	金芽米ごはん		こめ		579kcal 27.7g 11.5g 2.1g	今日はかみかみ献立です。よくかむことは食べすぎや虫歯を防ぎ、消化をよくする効果があります。今日の給食に登場するいかやちくわ、大豆、あさりほかみごたえがあり、よくかむことができます。いつもより5回多くかむことを意識して食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		いかのカレー焼き	いか		しょうが		
		五目豆	だいず ちくわ (卵不使用)	さとう	にんじん ごぼう こんにやく		
		あさりのすまし汁	あさり とうふ わかめ		だいこん にんじん えのきたけ みつば		
4 (水)	全 校 あ り	ごはん		こめ		686kcal 27.3g 22.3g 2.3g	みそには、こくのある赤みそ、甘みのある白みそ、麦みそ、豆みそなどの種類があります。今日の給食のみそ汁は赤みそと白みその合わせみそで作っています。みなさんのおうちはどうですか？
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		三色そばろ	とりにく たまご	あぶら さとう	えだまめ しょうが		
		わかめとツナの酢の物	わかめ ツナ	さとう ごまあぶら	きゅうり		
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ		
5 (木)	全 校 あ り	結びパン	だっしふんにゅう	こむぎこ		641kcal 25.7g 18.9g 1.9g	学校給食のパンは、お店で売っているパンに比べて、いろいろな工夫がされています。脂肪や糖質を取りすぎないように、マーガリンやさとうの量を少なくしたり、風味を良くし、カルシウムがとれるようにスキムミルクを入れたりしています。小麦粉は、岩手でとれた小麦粉を使っています。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグラタトゥイユソース	とりにく ぶたにく	さとう じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ なす スッキーニ トマト にんにく		
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも ぶどうかじゅう		
		まめまめスープ	とりにく ひよこまめ レッドキドニー あおえんどうまめ		にんじん たまねぎ はくさい パセリ		
6 (金)	全 校 あ り	金芽米ごはん (自校)		こめ		649kcal 21.7g 18.2g 2.0g	みなさんはたんぱく質という栄養素を知っていますか？筋肉や骨、歯、血液、髪の毛、爪などはたんぱく質からできています。牛乳や肉、豆腐、魚などに多く含まれます。今日のかつおカツもたんぱく質が豊富です。しっかり食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		かつおカツ	かつお	さとう パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ しょうが		
		きんぴらピーマン	ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ピーマン こんにやく		
		なめこ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ		
9 (月)	全 校 あ り	きつねごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ	645kcal 24.0g 26.0g 3.0g	きつねが油揚げを好むという言い伝えから、油揚げを使った料理に「きつね」という名前が付けれられるようになりました。豆腐の仲間なので、骨を強くするカルシウムが豊富です。今日のきつねごはんも味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		だし巻き玉子	たまご	さとう あぶら			
		ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ だいず	あぶら さとう	にんじん こんにやく		
		麩のみそ汁	みそ	ふ (小麦粉)	だいこん えのきたけ こまつな		
10 (火)	全 校 あ り	金芽米ごはん		こめ		657kcal 25.8g 17.6g 2.6g	梨は秋が旬の果物で、水分が多く、水分補給としてもおすすめです。梨のシャリシャリとした食感「石細胞」と呼ばれるものが多く含まれるためです。給食の梨は皮をむくことができませんが、実は皮の部分に栄養素が多く含まれています。食べられる人は皮も一緒に食べてみましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鶏肉の照り焼き	とりにく	さとう			
		かりぼり和え	こんぶ	ごま	もやし きゅうり キャベツ つぼづけ		
		かみなり汁	とうふ あぶらあげ みそ	あぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ		
梨			なし				
11 (水)	全 校 あ り	金芽米ごはん (自校)		こめ		635kcal 26.0g 16.3g 2.7g	今日は和食の献立ですね。和食の食器はごはんを左の手前、汁をごはんの右側、おかずを奥に置きます。これは、室町時代にできた「本膳料理」をもとにして決まったものです。みなさんは正しい食器の置き方ができていますか？違う置き方になっている人は直してみましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		さばの塩焼き	さば				
		筑前煮	とりにく	あぶら さといも さとう	たけのこ にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん		
		わかめ汁	わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ		

予定献立表 (9月)

奥州市立水沢小学校 令和6年度

※**赤字**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	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食分 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ	
12 (木)	全校あり	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ		632kcal 25.0g 26.5g 1.5g	みなさん、食事の前と後にはあいさつをしますね。「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうございます。気持ち、「ごちそうさま」には食事を用意してくれた全ての人にありがとうの気持ちが込められています。みなさんも毎日、心を込めてあいさつをしましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		豆乳クリーミーコロッケ	とうにゅう	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ とうもろこし		
		スパイシータコス	ぶたにく ひよこまめ	あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ピーマン にんにく トマト		
		ABCマカロニスープ	とりにく	じゃがいも マカロニ	にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ		
13 (金)	全校あり / 姉妹都市献立	ごはん		こめ		642kcal 27.5g 16.3g 1.9g	今日は奥州市の姉妹都市、北海道夕張郡長沼町の特産品「北あかり」という品種のじゃがいもとたまねぎを使った献立です。ほくほくした食感が特徴ですよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		マスの照り焼き	マス	さとう			
		長沼産肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん しょうが		
		チンゲン菜のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ ねぎ		
16日(月)は敬老の日です。							
17 (火)	十五夜献立 / 全校あり	ごはん		こめ		670kcal 22.8g 15.9g 1.5g	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。お月見だんごは一蘭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。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		イワシの立田揚げ	イワシ	かたくりこ あぶら	しょうが		
		磯辺和え	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう もやし		
		いものこ汁	とりにく とうふ	さといも	にんじん だいこん こんにやく ねぎ		
お月見みたらし団子		こめこ さとう みずあめ					
18 (水)	全校あり	カラフルピラフ (自校)	ウインナー	こめ オリーブあぶら	しめじ たまねぎ ピーマン あかピーマン	607kcal 20.7g 21.0g 2.8g	今日のピラフには奥州市産のピーマンと赤ピーマンが入っています。私たちが普段食べている緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されたもので、完熟するとカプサンチンという赤い色素が増えて赤ピーマンになります。苦みがなく、料理に加えると彩りもよくなるので給食でも大活躍の赤ピーマンです。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		オムレットマトソース	たまご	あぶら	トマト		
		ひじきサラダ	ひじき	マヨネーズ (卵不使用) ごま	にんじん きゅうり もやし		
		オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ コーン パセリ		
19 (木)	2年生なし	ミルクコッペパン	だっしふんにゅう クリーム	こむぎこ さとう		577kcal 26.3g 21.8g 2.7g	今日のポロニアステーキのポロニアソーセージは、豚の肉や脂身などからつくられた丸い大型のソーセージのことをいいます。ポロニアはイタリアのポロニャ地方がその名前の由来です。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく	さとう			
		洋風きんぴら	ベーコン	さとう	ごぼう エリンギ ピーマン あかピーマン にんにく		
		豆腐のカレースープ	とりにく とうふ		にんじん たまねぎ しめじ パセリ		
20 (金)	全校あり	金芽米ごはん (自校)		こめ		691kcal 21.8g 21.3g 2.0g	旬という言葉を知っていますか？野菜や果物、魚がよくとれて、一番おいしい季節のことです。しかし、最近是一年中最見かける食べ物が増え、旬がわからなくなっています。給食では、旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を心がけています。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく だいず	じゃがいも さとう パンこ あぶら	たまねぎ		
		ブロッコリーのツナポン	ツナ わかめ		ブロッコリー きゅうり コーン		
		鶏肉と野菜のみそ汁	とりにく みそ	じゃがいも ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ		
23日(月)は振替休日です。							
24 (火)	全校あり	ごはん		こめ		636kcal 20.9g 17.7g 2.2g	みなさん、食事中はどんな姿勢で食事をしてますか？背中を丸めて前かがみになっていたり、机にひじをつけて食べている人はいませんか？机に向かって、まっすぐ座り、背筋をのばして、お皿やお椀を手を持って食べましょう。姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。正しい姿勢を日頃から意識してみましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		スナックレバー	ぶたレバー とりにく	じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	えだまめ		
		なめたけ和え			なめたけ ほうれんそう もやし にんじん		
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん だいこん キャベツ		
25 (水)	奥州っ子給食 / 全校あり	ごはん		こめ		626kcal 21.3g 15.8g 1.5g	奥州っ子給食は、奥州市より助成金をいただいて実施しています。今回の主役はピーマンです。奥州市は岩手県で一番多くピーマンを栽培しており、奥州市産のピーマンは光沢があり、やわらかいのが特徴です。地元の恵みに感謝して食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ピーマンの肉詰め	ぶたにく	マヨネーズ (卵不使用) パンこ かたくりこ さとう	ピーマン たまねぎ にんにく トマト		
		納豆和え	なっとう チーズ		にんじん はくさい もやし ほうれんそう		
		奥州野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		たまねぎ かぼちゃ なす		
26日(木)は陸上記録会、27日(金)は陸上記録会予備日のため給食はありません。忘れずに弁当を持参しましょう。							
30 (月)	誕生日給食 / 全校あり	麦ごはん		こめ むぎ		662kcal 19.1g 16.2g 3.0g	今日は9月の誕生日給食です。9月生まれのみなさんおめでとうございます！ 福神漬はカレーのお供のような存在の漬物で、大根、なすなどが入っています。100年以上前から日本人に親しまれてきました。今日は福神漬を加えた和え物です。カレーと一緒に味わって食べてください。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		福神漬和え		ごま さとう	もやし きゅうり キャベツ だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ		
		チキンカレー	とりにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		
		ぶどうゼリー		グラニューとう	ぶどうかじゅう		
りんごゼリー		グラニューとう	りんごかじゅう				