

11月後半 給食予定献立表



奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整える ものとなる食品	おもにエネルギーのもとに なる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳)	
		※物資等の都合により献立を変更 する場合があります。	奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				144kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満	
鯛めしは、「めでたい」にかけて、おめでたい日によく食べる料理です。おらほのスター★大谷選手のMVP受賞をお祝いしましょう。デザートは大谷選手が世界一おいしいと思っているとインタビューで答えた岩泉ヨーグルトです。	17 (月)	★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。						
		だいめし	まだい あぶらあげ			こめ	鯛だし 酒	650 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					30.8 g
		にとりゅうくしやき	うずらめだまご ベーコン ★ウインナー					27.5 g
		ちくせんに	とりにく	にんじん たけのこ ししいたけ いんげん	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん	2.8 g	
		なるとのすましじる	★なると とうふ わかめ	ねぎ			鹿児島布だし 醤油 塩	
		いわいずみヨーグルト	ヨーグルト		さとう			
人気メニューの干草焼き(ちくさやき)。干草(ちくさ)とは、「種類が多いこと」「多くの草」という意味があります。干草焼きは、卵の中にかくさんの具材を入れて作る料理です。	18 (火)	きんめまいごはん(いたく)			こめ		578 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.5 g
		ちくさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ	ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒	18.6 g	
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん		めんつゆ	1.9 g	
		じゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ	じゃがいも	煮干しだし		
岩手県産小麦で作ったコッペパンです。コッペパンにポークチャップをはさんだり、フルーツ生クリーム和えをはさんだり、お好みで楽しんで食べてください。	19 (水)	せわりコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	641 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.1 g
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ	オリーブオイル さとう	トマトチャップ スライス トマト マヨネーズ		29.1 g
		ジュリエンスープ	★ベーコン	ぎやべつ だいじん たまねぎ にんじん パセリ	オリーブオイル	スライス トマト 塩コショウ		2.7 g
		フルーツなまクリームあえ		りんご パイン みかん パナナ	ホイップクリーム			
さつまいもに含まれる食物繊維は、じゃがいもの約2倍あります。ガン予防になるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンをバランスよく含み、高血圧を予防するカリウムも多く含まれています。	20 (木)	さつまいもごはん(じこう)			こめ もちこめ さつまいも	塩	524 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.6 g
		さけのいそべあげ	さけ あおのり		★はんご こむぎこ でんぷん あぶら	塩		17.9 g
		からしあえ		チンゲンサイ もやし にんじん		からし めんつゆ	1.7 g	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん	ごまあぶら	煮干しだし 酒 唐辛子		
ごぼうの香りと味は、皮の近くに多く含まれています。水にさらすと香りが、うま味だけでなく、抗酸化作用のあるポリフェノールも抜けてしまうので、あく抜きせずに料理するのがおすすめです。	21 (金)	むぎごはん(いたく)			こめ		620 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.9 g
		さんしょくそぼろ	たまご とりにく	たまねぎ しょうが えだまめ	あぶら さとう	醤油 みりん 酒 かつお		19.8 g
		ごぼうのあまからあげに		ごぼう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	醤油 みりん		1.8 g
		なめこじる	とうふ みそ	なめこ こまつな		煮干しだし		
日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、たくさんのおいしい食材とあまに旨んだ発酵食品。ごはんを中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ和食の文化があります。和食文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識する日にしましょう。	25 (火)	★和食の日★ 11月24日は「和食の日」です。主食・主菜・副菜・汁物の食形態を大切に！						
		きんめまいごはん(いたく)			こめ			597 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.8 g
		かつおのいそふうみあげ	カツオ あおさ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	酒 醤油 みりん		17.1 g
		きりぼしだいこんのいために	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ビーマン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん		1.6 g
		はくさいのみそじる	みそ	はくさい ぶなしめじ	ぶ	煮干しだし		
		りんご		りんご				
奥州市の姉妹都市「北海道厚真町」は、ハスカップの栽培面積が日本一です。ハスカップは紫色の酸味の強い果物で、ビタミンE、ビタミンC、ポリフェノールが多く含まれています。今日は、照り焼きにハスカップソースをかけました。	26 (水)	★姉妹都市交流給食★ 北海道厚真町のハスカップを提供していただきました。						
		こくとうコッペパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	553 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.6 g
		とりのてりやきハスカップソース	とりにく	ハスカップ	さとう	醤油 みりん 酒 かつお		17.8 g
		コールスロー		ぎやべつ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	オリーブオイル さとう ★マヨネーズ	塩コショウ		3.0 g
		あきいろポトフ	★ウインナー		じゃがいも くり	スライス トマト 塩コショウ		
沢煮(さわにわん)は、名前の通り、沢山(たくさん)の野菜を煮込んで作った汁物料理です。和食の汁物としてはめずらしくコショウを入れて作ります。豚の背脂の臭いが消しの効果があります。	27 (木)	むぎごはん(いたく)			こめ むぎ		599 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21.8 g
		さばみそ	さば みそ		さとう でんぷん	酒 みりん		21.9 g
		かりぼりあえ	くきわかめ	うぼうづけ(だいこん) きやべつ にんじん きゅうり だいじん ごぼう ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ	ごま	醤油		1.9 g
		さわにわん	ぶたにく		あぶら	鹿児島布だし 醤油 塩コショウ		
いわて牛とは、岩手県内で生産された高品質な黒毛和種のことで、東京食肉市場で開催される全国肉用牛技術共創会において、全国最多の11回日本一に輝いている日本最高級のブランド牛です。いわて牛は、前沢牛をはじめ、いわて江刺牛、いわて南牛などさまざまな銘柄牛があります。今日は、前沢牛を使って牛丼を作りました。	28 (金)	★いわて牛・いわて短角牛学校給食の日★ JA全農いわてから補助をいただいています。感謝していただきます！						
		ぎゅうどん						762 kcal
		むぎごはん(いたく)			こめ むぎ			25.2 g
		ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく	たまねぎ しょうが	あぶら さとう	醤油 酒 みりん		29.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1.7 g
		ごまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	ごま さとう	醤油		
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん		煮干しだし		
		かけがわちゃマフィン	とうにゅう	せんちゃ	こむぎこ さとう あぶら ホワイトチョコクリーム			