

令和7年度

9月 こんだてよていひょう



令和7年8月28日
奥州市立常盤小学校

<http://tokiwaeblog.fc2.com/>

日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1人1日 -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかりにくくする	熱や力になる			
1 (月)	ごはん			こめ		617 kcal 17.1 % 28.0 % 2.6 g	ががつにちほふさいひきり 9月1日は防災の日です。切 ばしだいこんこうやどうふかんがづ 干大根や高野豆腐などの乾物 や、さばの缶詰のように保存 がきく食品は非常食としても やくだふだんたな 役立ちます。普段から食べ慣 れておくとう安心ですね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さばみそ		さとうでんぷん			
	切干大根のいりに	さつまあげ	きりほしだいこんほししいたけ にんじんさやいんげん	こんにやくあぶらさとう	しょうゆ		
2 (火)	高野どうふのみそしる	ぶたにくこうやどうふ みそ	にんじんこまつなねぎ	あぶら		602 kcal 14.9 % 28.1 % 2.2 g	プルコギは韓国料理のひとつ です。下味をつけた肉と野菜 を焼いて作ります。コチジャ ンという、甘辛いみそを味付 けに使うのが特徴です。
	金芽米ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ブルコギ風いため	ぶたにく	しょうがにんにくたまねぎ にんじんもやしピーマン	あぶらさとうごま ごまあぶら	しょうゆコチジャ ン		
3 (水)	海そうサラダ	わかめぶのりとかさのり こんぶ	どうもろこしキャベツぎゅうり しそ	さとう	すしおしょうゆ	578 kcal 18.5 % 34.4 % 2.6 g	かぼちゃは夏から初秋にかけ て収穫されます。今日のかぼ ちゃは奥州市でとれたものを つか 使います。かぼちゃは長く保 存できるので、冬までおいし くいただくことができます。
	春雨スープ	チキンハム	えのきたけにんじんにらねぎ	はるさめ	とりがらスープしおこ しょうしょうゆ		
	なし		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 ショートニング	しおイースト		
4 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう				594 kcal 17.5 % 25.3 % 2.0 g	なんばんむらさけだい 南蛮とは、室町時代から江戸 時代ににかけて日本と貿易して いた外国を指す言葉です。こ の時に伝わった料理なので、 なんばんつたりのり 南蛮漬けと呼ばれるようにな りました。
	とりの肉のカレー焼き	とりにく	しょうが		しょうゆカレーこ パセリ		
	かぼちゃサラダ	ツナ	ぎゅうりキャベツかぼちゃ レモンかじゅう	ノンエッグマヨネーズ あぶらさとう	こしょうすしお		
	たまごとチーズのふわふわスープ	ベーコンたまごチーズ	たまねぎにんじんこまつな	パンこ	コンソメしおこ しょう		
5 (金)	ごはん			こめ		585 kcal 15.2 % 28.8 % 2.2 g	まめもやしは、大豆から芽が出 てすぐのものを野菜として食 べています。大豆は他にもか こう 工すると豆腐やみそ、しょう ゆなどさまざまな食品になり ますね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とうふハンバーグ	とりにくとうふ	たまねぎ	あぶらでんぷんさとう ごま	しおしょうゆ		
	豆もやしのいりに	ぶたにくみそ	だいずもやしピーマンしょうが	こんにやくあぶらさとう ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ		
6 (土)	チンゲンサイのみそしる	あぶらあげわかめみそ	だいこんチンゲンサイねぎ			580 kcal 16.4 % 29.3 % 2.0 g	きょう 今日はかみかみ給食です。肉 類は、焼くとかみごたえが増 しますね。調理の方法によっ て同じ食材でも固さを変える ことができます。さつまいも スティックも、油で揚げること でカリッとした食感になり ます。
	★かみかみ給食★						
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
7 (日)	ぶた肉のみそ焼き	ぶたにくみそ	しょうがにんにく		しょうゆ	625 kcal 14.1 % 30.0 % 1.9 g	だいずこもくに 大豆の五目煮は、具の大きき を大豆に合わせたコロコロの 形にして作ります。はしを正 しく持ち、具を上手につまん で食べてみましょう。
	チンゲンサイのなめたけあえ		もやしチンゲンサイにんじん なめたけ	さとう	しょうゆ		
	とうふのみそしる	とうふわかめみそ	だいこんねぎ				
	さつまいもスティック			さつまいもさとうあぶら			
8 (月)	金芽米ごはん			こめ		611 kcal 18.5 % 27.8 % 3.2 g	しいらは白身の魚で、世界中 あたたか の温かい海に生息していま す。大きくなると体長2m、 たいじゅう 体重40kgにもなります。 ラタトゥイユはフランスの家 庭料理です。野菜をトマト味 で煮こんで作ります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいもさとうあぶら パンここむぎこ	しょうゆしお		
	大豆の五目に	とりにくだいずちくわ ひじき	にんじんさやいんげん	こんにやくあぶらさとう	しょうゆ		
9 (火)	キャベツのみそしる	あぶらあげみそ	たまねぎにんじんキャベツ			593 kcal 15.2 % 25.3 % 2.4 g	じゃがいもは、パルーのアン デス山脈で生まれたといわれ ています。日本にはジャワ島 のジャカトラから運ばれてき たので、「ジャガイモ」と呼 ばれるようになりました。
	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	しおイースト		
	チョコクリーム	れんにゅう		みずあめさとう	カカオマスココア パウダー		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
10 (水)	しいらのレモンペッパー焼き	しいら	レモン	あぶら	しおこしょうパ セリとうがらし	582 kcal 18.6 % 23.2 % 2.4 g	パンバンジーは中華料理のひ とつで、棒棒と書きます。 焼いたとり肉を棒でたいて やわらかくしたことから、こ の漢字が使われたといわれて います。
	ラタトゥイユ	ウインナー	セロリたまねぎズッキーニトマト なすピーマンパプリカにんにく	あぶらさとう	オレガノコンソメク チャップしおこしょう		
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎにんじんこまつな	こむぎこパンこ	コンソメスープス トックこしょう		
	青菜ごはん	かつおぶし	あおな	こめさとう	しお		
11 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう				582 kcal 18.6 % 23.2 % 2.4 g	パンバンジーは中華料理のひ とつで、棒棒と書きます。 焼いたとり肉を棒でたいて やわらかくしたことから、こ の漢字が使われたといわれて います。
	ひじき入り厚焼きたまご	たまごひじき	にんじん	さとう	しょうゆしおす		
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎにんじんさやいんげん	こんにやくじゃがいも あぶらさとう	しょうゆ		
	もやしのみそしる	あぶらあげみそ	にんじんもやしねぎ				
12 (金)	ごはん			こめ		582 kcal 18.6 % 23.2 % 2.4 g	パンバンジーは中華料理のひ とつで、棒棒と書きます。 焼いたとり肉を棒でたいて やわらかくしたことから、こ の漢字が使われたといわれて います。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	えびしゅうまい	えびぶたにくとりにく みそ	たまねぎしょうが	でんぷんパンこさとう こむぎこ	しょうゆしおこ しょう		
	パンバンジーサラダ	とりにくみそ	キャベツぎゅうりもやし	さとうごまごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	すしょうゆ		
13 (土)	キムチじる	ぶたにくとうふみそ	キムチ(はくさい、だいこん)こぼろ はくさいえのきたけにら	あぶら		582 kcal 18.6 % 23.2 % 2.4 g	パンバンジーは中華料理のひ とつで、棒棒と書きます。 焼いたとり肉を棒でたいて やわらかくしたことから、こ の漢字が使われたといわれて います。



⇒16日～29日の献立は裏面をご覧ください

日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1人1日 -650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	ぎ			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかりにくくする	熱や力になる			
16 (火)	金芽米ごはん			こめ		607 kcal 17.3 % 29.8 % 2.1 g	ひきな汁は、せん切りにした 真が入ったみそ汁です。野菜 をせん切りにすることを「ひ く」ともいい、その野菜を 「ひき菜」と呼ぶからです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう あぶら	しょうゆ		
	こまつなのごまあえ		こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ				
17 (水)	バナナヨーグルト	ヨーグルト クリーム		さとう		595 kcal 20.1 % 35.4 % 2.9 g	ジャーマンポテトは、ドイツ の家庭料理です。じゃがいも とベーコンなどを炒めて作り ます。ドイツではじゃがいも が主食として食べられること もあります。
	テーブルロールパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのハーブ焼き	ます	にんにく	あぶら	しお バジル オレ ガノ		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも あぶら	パセリ コンソメ しお こしょう		
18 (木)	チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな		コンソメ スープス トック こしょう	594 kcal 17.9 % 25.9 % 2.2 g	塩こうじは、米こうじと塩、 水を含ませて発酵させた調味 料です。こうじにふくまれる 酵素の働きによって、食材が やわらかくなったうま味が 増したりします。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉の南部焼き	とりにく	しょうが	ごま	しょうゆ		
	塩こうじ野菜いため	ぶたにく	にんにく にんじん もやし キャベツ ピーマン	あぶら ごまあぶら	しおこうじ とりがら スープ こしょう		
19 (金)	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ			681 kcal 14.6 % 27.8 % 2.4 g	レモンなどの酸味には、暑い 時期に食欲を増す効果があり ます。また、レモンの香りに は、集中力を高めたり、リフ レッシュ効果があるとされて います。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかフライ	いか		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	しお しょうゆ		
	レモンの香りサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう あぶら	す しお こしょう		
22 (月)	ポークカレー	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ケチャップ ソース カレー こ しょうゆ トマトペース ト しお	636 kcal 15.1 % 24.1 % 2.8 g	こぎつねごはんは、あぶら を細かくきざんで炊きこみご はんの真にしています。かくし 味のおろししょうががふんわ りと香るごはんです。
	こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが	こめ あぶら さとう	しょうゆ しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべ天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら			
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん ピーマン	こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ		
24 (水)	さつまじる	ぶたにく	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも あぶら		636 kcal 16.0 % 33.5 % 3.5 g	しろ 白いんげん豆は、日本では白 あんの原料になることが多い ですが、海外ではスープや煮 こみ料理に使われ、日常的に よく食べられています。
	せわりコッパパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ロングウイナー	ウイナー	りんご レモンかじゅう しょうが にんにく	さとう	しょうゆ ケチャッ プ		
	フロッコリーのサラダ		フロッコリー キャベツ きゅうり あかピーマン	あぶら さとう	しお コンソメ す こしょう		
25 (木)	白いんげん豆のクリームスープ	いんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ しめじ	あぶら こむぎこ さとう バター	パセリ コンソメ しお こしょう	606 kcal 18.2 % 20.8 % 1.8 g	ぶどうの品種はとても多く、 世界には10000種以上のぶ どうが存在するといわれてい ます。このうち日本では主に 50～60種類ほどが栽培され ています。
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみりんぼし	さば		さとう	しょうゆ		
	ぶた肉とキャベツのみそに	ぶたにく みそ	にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが にんにく	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ トウバン ジャン		
26 (金)	いも団子じる	とりにく とうふ	だいこん にんじん まいだけ ねぎ	いもだんご(じゃがいも、でんぷ ん)	しお しょうゆ	575 kcal 13.0 % 23.5 % 2.0 g	こんげつ 今月の奥州っ子給食では、 ピーマンをテーマ食材として 使用します。生産者インタ ビューの動画もぜひごらんく ださい。この事業は奥州市の 補助をいただいで実施しま す。
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう			
	★奥州っ子給食★						
	ごはん			こめ			
	のむヨーグルト	ヨーグルト		さとう			
29 (月)	ピーマンのチーズ肉巻き	ぶたにく チーズ	ピーマン しょうが にんにく	ごまあぶら さとう ごま でんぷん	しょうゆ	612 kcal 13.8 % 18.7 % 2.0 g	しょくじ 食事のマナーは食べるときだ けではありません。準備や後 かたづけをすばやくていねい に行うことも大切なマナーで す。作ってくれた人への感謝 が伝わります。
	なまあげとチンゲンサイのにびたし	なまあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さとう	しょうゆ オイス ターソース		
	なめこじる	わかめ みそ	だいこん なめこ ねぎ				
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
30 (火)	すぶた	ぶたにく	しょうが ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ す ケチャッ プ とりがらスープ	612 kcal 13.8 % 18.7 % 2.0 g	しょくじ 食事のマナーは食べるときだ けではありません。準備や後 かたづけをすばやくていねい に行うことも大切なマナーで す。作ってくれた人への感謝 が伝わります。
	わかめスープ	わかめ とうふ	はくさい ねぎ		しお とりがらスープ しょ うゆ こしょう		
	フルーツ白玉		みかん もも アロエ ぶどうかじゅう	しらだまこ でんぷん さとう			
	ごはん			こめ			
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう			

◎30日(火)は、全校給食なしです。お弁当の用意をお願いします。

※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

9月1日は非常食について考えよう！

いつ起こるかかわらない災害に備えて、備蓄について家族で話合っていますか。家族の人数分の食品を3日～1週間程度備蓄するのが望ましいといわれています。

いつもの食品をローリングストックしよう



特別な非常食ではなくとも、普段食べている食品を買い置きしておくことで備蓄になります。非常用持ち出しぶくろなどに入れておく場合は、定期的に賞味期限を確認しましょう。

9月26日(金) 奥州っ子給食 今月のテーマ食材は「ピーマン」です！

今月の奥州っ子給食では、奥州市の生産者団体「野菜キュービットの会」の方から納めていただくピーマンを使用する予定です。この生産者の方のインタビュー動画が奥州市YouTubeチャンネルにアップされています。ピーマンを育てるときに気をつけていることや、食べてくれる人へのメッセージをお話してくださっています。ぜひごらんください。



生産者インタビュー ピーマン編
(奥州市YouTubeチャンネルより)

