

10月

後半分

こんだてひょう



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整える)	食育メモ
16 (月)	☆羽 小なし	むぎごはん りんごにゅう はくさいのみそしる ぎせいどうふ もみじあえ	こめむぎ じゃがいも さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりく とうふ たまご あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい たまねぎ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん にんじん きゅうり みかん	あきかぜが吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。奥市の秋の感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。
17 (火)	609	はなみかん				
18 (水)	634	きんめまいごはん りんごにゅう まいたけのすましる さけのさいきょうみそやき だいこんのうめあえ スナックアーモンド	こめ とうふ はんぺん さけ みそ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう はんぺん さけ けずりぶし きゅうにゅう	まいたけ えのきたけ にんじん きゅうり きゅうり	
19 (木)	☆羽 小なし	レーズンパン りんごにゅう コンソメスープ とりくのにレモンソースがけ まめのチーズサラダ かみかみこんぶ	パン かたくりこ あぶら さとう ドレッシング こんぶ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく チーズ だいず こんぶ	ほしぶどう たまねぎ にんじん はくさい みずな レモン きゅうり きゅうり	
20 (金)	662	むぎごはん りんごにゅう マーボーどうふ じゃんぼぎょうざ ちゅうかあえ りんご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぶたにく くらげ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく にら しょうが にんにく もやし こまつな にんじん りんご	
21 (土)	620	むぎごはん りんごにゅう かきたまじる あつびまいたけコロッケ だいこんのくろさとうに いわし	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう じゃがいも パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご なた ぶたにく いわし	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ まいたけ だいこん にんじん	
22 (日)	665	むぎごはん りんごにゅう せんべい さばのみそ なつとうあえ	こめ むぎ せんべい さとう なつとう チーズ	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ さば みそ ほうれんそう	にんじん だいこん わらび しめじ きゅうり きゅうり	
23 (月)	☆奥 州つこ 給食	きんめまいごはん りんごにゅう おうしゅうぎゅうにくどん かりぼりあえ フルーツヨーグルト	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり みかん もも りんご	
24 (火)	597	カレーうどん りんごにゅう ちくわのいそべあげ はくさいのあえもの りんご	うどん こめ ルウ あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら ちくわ あおのり かまぼこ	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい にんじん きゅうり りんご	
25 (水)	679	こめこパン りんごにゅう パンプキンポタージュ オムレツ かいそうサラダ オレンジ	パン こめ こめ ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かひそう	かぼちゃ たまねぎ パセリ きゅうり オレンジ	
26 (木)	625	むぎごはん りんごにゅう みそしる からあげ ごもくきんびら	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とりく だいず ぶたにく	にんじん ほうれんそう えのきだけ はくさい しょうが にんじん れんこん いんげん	
27 (金)	660	きんめまいごはん りんごにゅう にくじゃが だしまきたまご もやびーのさつぱりあえ かき	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん もやし ビーマン かき	
28 (土)	591	きんめまいごはん りんごにゅう にくじゃが だしまきたまご もやびーのさつぱりあえ かき	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん もやし ビーマン かき	
29 (日)	30日(月)両校給食なし					
30 (月)	31日(火)					
31 (火)	☆佐 倉河 小なし	きんめまいごはん りんごにゅう にくじゃが だしまきたまご もやびーのさつぱりあえ かき	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん もやし ビーマン かき	



奥州つこ給食の日(24日)

24日は奥州市内でとれた野菜や江刺産のりんごが入ったヨーグルト、奥州牛のセルフ牛丼がおすすめです。
この奥州つこ給食は、「奥州市農産物利用推進協議会」から補助をいただいています。



奥州市産農産物キャラクター
わんパッくん



バランスのよい食事をする



岩手とり肉の日(27日)

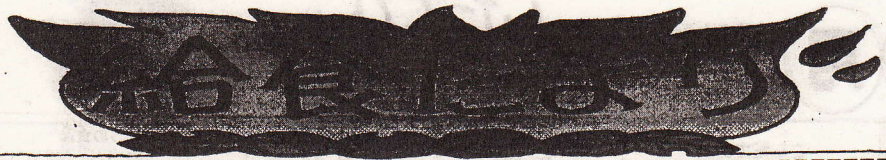
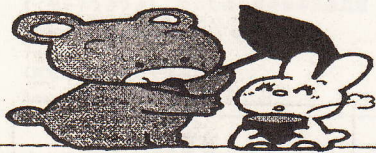
いわて岩手県のチキンは、全国生産の約16%を占めています。県内には約400農場があり、年間一億羽を超える生産があります。岩手県チキン協同組合で、毎年10月29日を「岩手とり肉の日」に定めています。また、この給食にはこの組合からの助成金をいただいています。

塩分とりすぎに気をつけて!!



※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。
※地産地消(産直などからの購入)の食材には○印をしています。





生活習慣病って何だろう？

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。



肥満って何だろう？

病気で肥満の子もいますが、ほとんどの場合は「食べすぎ」と「運動不足」が原因です。つまり「食べる量」と「動く量」のバランスが悪いのです。余ったエネルギーは脂肪としてからだに残ります。でも、脂肪は少なければいいというわけではありません。

肥満とは、標準体重より太っているということです。肥満になると…

- ★生活習慣病になりやすい
- ★大人になっても肥満になりやすい
- ★運動をしなくなる

脂肪には、

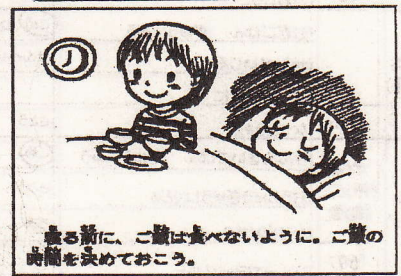
- ①エネルギーの倉庫
- ②保温、断熱効果
- ③クッション効果

があります。



動く量より食べる量が多いと肥満になる

肥満にならないための「ご飯の工夫」



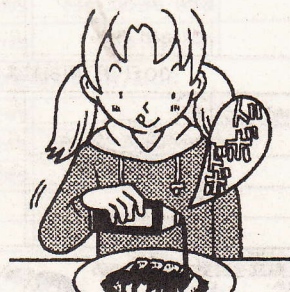
肥満にならないための「おやつ工夫」



塩分のとりすぎに気をつけましょう！

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻繁に食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。



◎10月分(後半)使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

	種類	産地	種類	産地
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	北海道
	麦	日本	ねぎ	奥州市
	もち米	奥州市(H28年度)	こまつな	奥州市
	小麦粉	岩手県・カナダ	もやし	岩手県
	でんぶん	北海道	きやべつ	奥州市
	米粉	奥州市	たまねぎ	北海道
	じゃがいも	奥州市	にら	栃木県
	かやせんべい	岩手県	舞茸	新潟県
	アーモンド	アメリカ	はくさい	奥州市
	ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	えのきだけ	花巻市
赤の食品	牛乳	西和賀	ほうれんそう	奥州市
	ヨーグルト	日本	きゅうり	奥州市
	チーズ	日本	みずな	茨城県
	牛肉	奥州市	ごぼう	奥州市
	豚肉	岩手県	大根	奥州市
	牛肉	奥州市	かぼちゃ	国産
	鶏肉	岩手県	わらび水煮	岩手県
	ベーコン	国内加工	たけのこ水煮	鹿児島県、熊本県
	なると	米国・北海道	しめじ	長野県
	ちくわ	日本他	梅	中国
	かまぼこ	アメリカ	干しいたけ	国産
	はんぺん	米国	にんにく	青森県・岩手県
	かいそう	国産	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
	あおのり	日本他	れんこん	茨城県
	昆布	北海道	ピーマン	奥州市
	くらげ	タイ	みかん	愛知県、静岡県、神奈川県、和歌山県
	さば	国産	もも	ギリシャ
	いわし	瀬戸内	冷凍いんげん	岩手県
	削り節	日本	冷凍コーン	北海道
	卵	奥州市・岩手県	冷凍グリーンピース	ニュージーランド
	わかめ	鹿児島県、三陸	干しぶどう	岩手県
	大豆	岩手県	みかん	熊本県
	油揚げ	奥州市	柿	和歌山県
	納豆	奥州市	レモン	南米
	豆腐	奥州市	りんご	奥州市
	みそ	奥州市		

緑の食品

◎10月分(前半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	種類	産地	種類	産地
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	北海道
	麦	日本	ねぎ	奥州市、花巻市、北上市
	もち米	奥州市(H28年度)	こまつな	奥州市
	小麦粉	岩手県・カナダ	もやし	岩手県
	でんぶん	北海道	きやべつ	奥州市、岩手県
	じゃがいも	奥州市	たまねぎ	奥州市
	さつまいも	日本	かぼちゃ	日本
	アーモンド	アメリカ	くり	茨城県
	だんご	岩手県	ほうれんそう	遠野市、岩手町
	春雨	北海道	はくさい	北海道
赤の食品	ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	えのきだけ	花巻市
	牛乳	西和賀	きゅうり	奥州市
	チーズ	北海道	みずな	宮城県
	豚肉	岩手県	ごぼう	奥州市
	鶏肉	岩手県	大根	岩手町、青森県、盛岡市
	なると	米国・北海道	にら	栃木県
	さんま	北海道・台湾	ピーマン	奥州市
	はんぺん	米国	なめこ	宮城県
	かいそう	国産	しめじ	長野県
	のり	兵庫県	干しいたけ	国産
	昆布	日本	にんにく	青森県・岩手県
	ベーコン	国内加工	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
	卵	奥州市・岩手県	コーン	北海道
	わかめ	鹿児島県、三陸	冷凍えだまめ	インドネシア
	油揚げ	奥州市	ブルーベリー	岩手県
	おから	奥州市	みかん	熊本県、長崎県
	豆腐	奥州市	いちご	米国・北海道・鹿児島県
	みそ	奥州市	りんご	奥州市

緑の食品