

11月 こんだてよていひょう



2023年10月27日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 目	献立名 <small>※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。</small>	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	小学生 1人1日 1650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(糖)		主に体の調子をととのえる(脂)		主にエネルギーになる(たんぱく)					
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カルシウムを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
1 水	こくとうパン ギョウにゅう		ぎょうにゅう だっしるんにゅう				ごむぎこ さとう こくとう	ショートニング	イースト	593 kcal 22.1 g 28.8 % 2.9 g	
	エビフライ	えび たまご	だっしるんにゅう				パンこ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しお		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	ブロッコリーとじゃがいものスープ	*ベーコン		にんじん	ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも	とりガラスープ コンソメ こしょう		
2 木	むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			637 kcal 24.2 g 30.9 % 1.6 g	
	とりにくのおこじやき	とりにく			ねぎ	にんにく	でんぷん		しおこじ しけ		
	ブロッコリーサラダ			にんじん	ブロッコリー	キャベツ	コーン	さとう	ノンエッグマヨ ネギ		しょうゆ
	はくさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん		はくさい	たまねぎ				
6 月	*むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			673 kcal 24.2 g 24.9 % 1.9 g	
	だんしゃくコロッケ	だいき ギョウにゅう			たまねぎ		じゃがいも パンこ さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
	ちくぜんに	とりにく		にんじん		れんこん ごぼう こんにゃく ほしんじけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ わらうだし		
	キャベツのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん		キャベツ		じゃがいも			
7 火	ごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			562 kcal 24.2 g 21.5 % 2.3 g	
	ほっけのピリからやき	ほっけ			にんにく	しょうが		ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	かりぼりあえ	ごんぷ	にんじん		キャベツ	だいにん	きゅうり	さとう	ごま しょうゆ しお す		
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも			しょうゆ しお		
8 水	まるパン ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	566 kcal 22.9 g 34.7 % 3.2 g	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう				でんぷん	あぶら	しお		
	やさしいサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり	あぶら	す しお こしょう		
	おまめのスープ	だいき *ワインナー		にんじん		はくさい	たまねぎ		とりガラスープ コンソメ こしょう		
9 木	*むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			735 kcal 22.0 g 28.4 % 1.6 g	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	ピーマン		たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら		カレー粉
	こんにゃくサラダ			にんじん		キャベツ	きゅうり こんにゃく				ドレッシング す
	フルーツあんぱん		にゅう			みかん もも	みずあめ さとう	あんぱん			
10 金	むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			616 kcal 24.1 g 26.2 % 1.5 g	
	さけのみおじやき	さけ		にんじん				ノンエッグマヨ	しお		
	カレーにじゃが	ふたにく		にんじん		たまねぎ	こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも	あぶら		さけ わらうだし しょうゆ みりん カレーこ
	しめじのすましじる			にんじん		しめじ	だいにん				しょうゆ しお
13 月	*むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			657 kcal 21.7 g 26.4 % 2.3 g	
	メンチカツ	とりにく ふたにく だいき たまご	にゅう			キャベツ	パンこ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しお しょうゆ		
	やきビーフン	ふたにく		にんじん	ピーマン		キャベツ	もやし	あぶら		さけ しょうゆ とりガラスープ
	チンゲンサイのスープ	とりにく ふたにく だいき		にんじん	チンゲンサイ		たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう
14 火	ちゅうかめん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			613 kcal 26.7 g 24.1 % 2.8 g	
	ポークシュウマイ(2こ)	ふたにく とりにく			たまねぎ		パンこ さとう ごむぎ		しお こしょう		
	ちゅうかサラダ			にんじん		きゅうり	だいにん	はるさめ さとう	ごまあぶら		す しょうゆ しお こしょう
	ラーメンスープ	ふたにく			にんにく しょうが	キャベツ	コーン もやし (ねぎ)		ごまあぶら		ラーメンスープ とりガラスープ
15 水	うずまきパン ギョウにゅう		ぎょうにゅう だっしるんにゅう				ごむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	837 kcal 29.7 g 38.2 % 3.5 g	
	とりにくのパンこやき	とりにく					さとう パンこ	ノンエッグマヨ	しお こしょう しろワイン からし		
	やさしいケチャップいため			にんじん	ブロッコリー	キャベツ		あぶら	スープストック しょうゆ ケチャップ		
	クリームシチュー	とりにく	だっしるんにゅう	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも	バター		パシュメルルワ シチュールフ しお こしょう
	どちらかえらびましょう!										
	プリン						さとう きつまいち げんまい	あぶら			
16 木	*むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			603 kcal 20.0 g 23.9 % 2.0 g	
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが		パンこ さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
	にびたし	あぶらあげ		こまつな にんじん		キャベツ			しょうゆ みりん わらうだし		
	こうやどうらひりみそしる	こうやとうら (みそ)		にんじん		たまねぎ		じゃがいも			
17 金	むぎごはん ギョウにゅう		ぎょうにゅう				ごむぎ			628 kcal 22.1 g 29.1 % 2.2 g	
	とうふハンバーグ おろしソース	だいき とりにく とうふ			たまねぎ	だいにん	でんぷん さとう	あぶら	みりん しお しょうゆ さけ わらうだし		
	キャベツのマヨネーズサラダ	チーズ	にんじん			キャベツ	コーン		ノンエッグマヨ		
	なめこじる	とうふ みそ		にんじん		だいにん	ねぎ				

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・2、17日 姉小・・・9日 羽小・・・14日(5年)、21、24日

11月 こんだてよていひょう

日 目	献立名 ※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(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。					主な調味料	基準値 小学生 1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(糖)		主に体の調子をととのえる(脂)		主にエネルギーになる(質)				
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品			⑥脂質を多く含む食品	
20月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)	620 kcal 25.2 g 24.8 % 2.0 g		
	さばのソースかけ	さば		トマト		さとう	ワスターソース カレー			
	なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ	もやし えのきだけ	さとう		しょうゆ しお みりん	
	たまねぎのみそしる	とうふ みそ		にんじん		たまねぎ				
	オレンジ					オレンジ				
21火	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)	666 kcal 20.8 g 26.4 % 1.7 g		
	あじメンチ	あじ だいず たまご			たまねぎ キャベツ しょうが	パンこ さとう だんご ちめこ	あぶら		しょうゆ しお	
	しおこうじため	*ベーコン		にんじん	ピーマン	しょうが こんにゃく	あぶら		さけ しおこうじ	
	ふのりのみそしる	とうふ みそ	ふのり	にんじん		たまねぎ (ねぎ)				
22水	えさしりんご					りんご				
	しょくパン ぎゅうにゅう マーマレード		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう		オレンジ なつみかん	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	しお ワスターソース		
	やさしいソテー	*ワインナー		にんじん	キャベツ	もやし		あぶら	スープストック しお こしょう	
24金	カレーふうみスープ	*ワインナー		にんじん	たまねぎ		あぶら	とりにくスープ コンソメ カレー		
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ	644 kcal 26.2 g 29.8 % 1.8 g		
	さばのカレーふうみやき	さば				パンこ	あぶら		さけ カレー	
	だいにこのぴりからいため	とりにく		にんじん		だいにこ	こんにゃく		あぶら	しょうゆ さけ みりん とうがらし
むらくもしる	とりにく とうふ たまご		こまつな にんじん		たまねぎ	でんぷん	さけ しょうゆ しお			
27月	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)	620 kcal 19.3 g 24.1 % 2.1 g		
	ぎょうざ(2こ)	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう 小むぎこ	あぶら		しょうゆ しお	
	ちゅうかあえ	わかめ		にんじん		だいずもやし きゅうり	さとう		こまあぶら	ず しょうゆ しお こしょう
	はるさめスープ			もやし	ほししいたけ		はるさめ		こまあぶら	とりにくスープ しょうゆ しお
28火	*ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ)	614 kcal 22.5 g 27.0 % 1.9 g		
	とりにくね	とりにく	ひじき	にんじん		たまねぎ	パンこ 小むぎこ だんご		あぶら	みりん しょうゆ しお こしょう
	しゃきしゃきサラダ	ツナ		にんじん		きゅうり	じゃがいも		あぶら	ず しお こしょう
	もやしのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん		もやし				
29水	いわて牛給食 11月29日は、いわ(11)にく(29)の日です。									
	コッパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう		ブルーベリー	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	バイクドエッグ	たまご *ベーコン		ピーマン	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも だんご	あぶら	しお	
	ダブルポテトサラダ				きゅうり たまねぎ		さつまいも	じゃがいも	ノンエッグマヨ	しお
30木	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト		たまねぎ	にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	デミグラスソース しょうゆのうりす
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				(こめ) むぎ	646 kcal 21.8 g 29.3 % 2.0 g		
	はるまき	ふたにく	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ 小むぎこ さとう だんご	あぶら		みりん しょうゆ しお オイスターソース	
	なっとうあえ	なっとう	チーズ		ほうれんそう にんじん		はくさい もやし			わらうだし しお しょうゆ
とんじり	ふたにく とうふ みそ		にんじん		こんにゃく だいにこ	こぼろ しょうが			さけ	

◆給食のない日◆

真小・・・2、17日 姉小・・・9日 羽小・・・14日(5年)、21、24日

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物(野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの)

岩手県・金婚漬け/京都府・すぐき漬け/鹿児島県・山川漬け

◆なれずし(魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤(魚介類を原料としたしょうゆ)

秋田県・しょつづる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?



日本の伝統的な発酵食品



食事の「手」はどうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか?

◎10月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	かぼちゃ	奥州市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		小松菜	一関市
	砂糖	日本		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	油	日本		ヨーグルト	岩手県		にんじん	北海道
	バター	北海道		豚肉	岩手県		ピーマン	奥州市
	でん粉	北海道		鶏肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	じゃがいも	北海道		ウインナー	日本		キャベツ	岩手町
	さつまいも	茨城県		ベーコン	日本		きゅうり	岩手県
				豆腐	奥州市		ごぼう	青森県
				みそ	奥州市		だいこん	遠野市
		さんま	日本	なす	岩手県			
		さば	ノルウェー	ねぎ	奥州市			
				はくさい	北海道			
				もやし	雫石町			
				玉ねぎ	北海道			
				えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			
				りんご	奥州市			

- ※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。
- ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。
- ※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
- ※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。