

10月 こんだててよていひょう



2024年9月27日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日	献立名	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 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をたくする(糖)	主に体の動きを多くする食品	主に体の動きを多くする食品(糖)	主にエネルギーになる(糖)		
1火	<p>食べ物は、歯きによって赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のパランスが良くなります。</p> <p>きんめまいごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(2コ) ホイコーロー ワントンスープ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>591 kcal 19.4 g 24.5 % 1.9 g</p>
2水	<p>食べ物は、歯きによって3つのグループに分かれます。赤の食べ物は、魚、肉、卵、牛乳、チーズ、大豆、豆腐などがあります。私たちの体をつくってくれます。</p> <p>しゃくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ほうれんそうオムレツ かぼちゃサラダ やさしいコンソメスープ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>572 kcal 19.7 g 35.2 % 2.7 g</p>
3木	<p>りんごは、青森県、岩手県など寒い地域で生産が盛んです。この時期は奥州市でもりんごがとれます。</p> <p>*むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおしおやき ちくぜんに なめこのみそしる りんご</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>561 kcal 23.0 g 19.6 % 1.5 g</p>
4金	<p>食べ物は、歯きによって3つのグループに分かれます。黄の食べ物は、ごはん、パン、麺、油、バター、ごま、砂糖、じゃがいもなどです。私たちの熱や力になります。</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのおこうじやき ぶたキムチいため すましじる</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>627 kcal 25.6 g 27.7 % 1.7 g</p>
7月	<p>食べ物は、歯きによって3つのグループに分かれます。緑の食べ物は、野菜やくだもの、きのこです。体の調子を整えてくれます。</p> <p>*むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ すきこんぶのにももの けんちんみそしる こくとうビーンズ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>663 kcal 23.1 g 29.0 % 2.1 g</p>
8火	<p>わたしたちにとって、毎日必要な、さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋などがあります。おやにエネルギーのもととして働きます。ビタミン、無糖質、食物繊維なども含んでいます。</p> <p>きんめまいごはん ぎゅうにゅう さばのしょうが じゃがいもとこんにゃくのにももの たまねぎのみそしる</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>581 kcal 23.1 g 29.2 % 2.1 g</p>
9水	<p>白草の黒い点は、見た目のとおり、白草のごま粒と違って、白草にストレスとよくなるような環境があるに起因するものです。もともと白草にあるポリフェノールの一環なので食べても問題はありません。</p> <p>コッパパン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズささみフライ フレンチサラダ はくさいスープ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>594 kcal 23.9 g 29.3 % 3.1 g</p>
10木	<p>ヨーグルトには、牛乳と同じくらいの栄養価があり、たんぱく質やカルシウムが豊富です。乳酸菌は腸内の有益な物質を産生して、腸内環境をよこしてくれます。</p> <p>*むぎごはん ぎゅうにゅう いかにしょうがじょうゆやき あおなごまヨネズあえ だいにんとえのきのみそしる ヨーグルト</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>646 kcal 26.3 g 25.8 % 2.1 g</p>
11金	<p>秋は、きのこのおいしい季節です。きのこは、低エネルギーの代表選手。食物繊維やビタミンB群を多く含みます。</p> <p>あきのたきごみごはん ぎゅうにゅう ちさやき さつまいもとじゃがいものサラダ こうやどうふりみそしる</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>608 kcal 21.1 g 29.3 % 2.2 g</p>
15火	<p>海藻は、食物繊維が多く、細の働きをします。カロリーが低く、絶食の予防になります。貧血気味の人にも必要なミネラルを含んでいます。</p> <p>*きんめまいごはん ぎゅうにゅう あじのなんばん揚げ ちやしのソテー わかめのみそしる かき</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>643 kcal 24.6 g 23.9 % 2.1 g</p>
16水	<p>ごはんは多く含まれる炭水化物は、体の中で消化されるとブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう シュウマイ(2コ) すじょうゆあえ あさりのちゅうかスープ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>582 kcal 25.6 g 21.6 % 2.5 g</p>
17木	<p>パンは小麦粉の強力粉、酵母、塩、砂糖、水が原料です。黄(ハ)はパン生地に配合する糖や脂肪の割合が10%未満のものを選び、それ以上含むものは菓子パンといえます。</p> <p>コッパパン ぎゅうにゅう いちごジャム チーズオムレツ ダブルポテトサラダ カレーふうみそスープ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>624 kcal 22.1 g 30.1 % 2.9 g</p>
18金	<p>奥州っ子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。</p> <p>*むぎごはん ぎゅうにゅう まえざわぎゅうカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>718 kcal 21.0 g 26.2 % 1.8 g</p>
22火	<p>岩手どりの日 岩手県の鶏肉の生産量は、産卵量、産卵率に次いで第3位です。</p> <p>*きんめまいごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ きりほしだいこんのサラダ はっとじる</p>	<p>①たんぱく質を多く含む食品 ②エネルギーを多く含む食品 ③たんぱく質を多く含む食品(糖) ④ビタミンを多く含む食品</p>	<p>⑤たんぱく質を多く含む食品 ⑥ビタミンを多く含む食品 ⑦鉄分を多く含む食品</p>	<p>⑧たんぱく質を多く含む食品 ⑨糖質を多く含む食品</p>	<p>⑩たんぱく質を多く含む食品 ⑪糖質を多く含む食品</p>	<p>しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお</p>	<p>680 kcal 23.5 g 28.2 % 1.6 g</p>

★裏面もご覧ください。

◆給食のない日◆

真小・・・16、31日
 羽小・・・9、25日

姉小・・・1日(3年)、23日(1年)、24日(2年)

10月 こんだてよていひょう

日 目	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は農州市産の食材です。					主な調味料	基準値 小学生 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をたく(糖)		主に体の骨子をとる(脂)		主にエネルギーになる(糖)			
		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
23 水	※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。 大印がついている食品は加工(練り物)、発酵加工食品等には、菌、臭いを使われていません。4日は異状に感じません。								
	献立を立てる時は、主菜、主菜、副菜、汁物を組み合わせて作る。主菜はたんぱく質を多く含む食品、副菜はたんぱく質を多く含む食品、汁物はたんぱく質を多く含む食品、副菜、汁物などからたんぱく質を多く含む食品、無機質、食物繊維をとることが出来ます。								
23 水	むぎごはん めいごにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ		
	ますのこうみやき	ます			しょうが		ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん	
	キャベツとはくさいのいためもの			ビーマン	にんじん	キャベツ はくさい もやし ほしほしだけ		あぶら	しょうゆ スープストック しお
	あきなすのみそしる	とうら	みそ	わかめ	にんじん	なす	たまねぎ		
24 木	鶏肉は、牛肉や豚肉にくらべてエネルギーが少なく、たんぱく質が豊富です。								
	コッパン めいごにゅう チョコクリーム		ぎゅうにゅう たうしゆんにゅう				さとう	こむぎこ	ショートニング
	レモンのささみあげ(2こ)	とり	にく	だいす	かんてん	にゅう	たまねぎ	レモン	
	ごまマヨサラダ				にんじん	キャベツ	コーン	さとう	ノンエッグマヨ ごま
	じゃがいものスープ				にんじん	プロックロー	たまねぎ	じゃがいも	とりガラスープ コンソメ
25 金	さばの旬は秋です。さばには、日本近海でとれ、マカヒとゴマサハの2種類があります。「サバの生き腐れ」という言葉でも知られるように、腐りやすい魚としても有名です。								
	むぎごはん めいごにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	さばのソースかけ	さば			トマト		さとう		ウスターソース カレー
	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶた	にく	みそ	ビーマン	にんじん	キャベツ もやし	こんにゃく	さとう
	ふりのみそしる	とうら	みそ	ふのり	にんじん	たまねぎ	ねぎ		
28 月	かつおの身は赤色が強いのが特徴です。これはミオグロビンという鉄を含まない色素が強いからです。								
	*むぎごはん めいごにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	かつおカツ	かつお				たまねぎ	しょうが	パン	さとう
	かりぼりあえ	こんぶ			にんじん	キャベツ	きゅうり	ほたて	にんじん
	はくさいのみそしる	とうら	みそ		にんじん		はくさい	ねぎ	
29 火	肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの組織をつくるものにもなるため、成長期に大切な栄養素です。								
	きんめまいごはん めいごにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	とり	にく	パーベキューソース			ねぎ	にんじん	しょうが	りんご
	ぶたにくとキャベツのみそいため	ぶた	にく	みそ	ビーマン	にんじん	キャベツ	もやし	しょうが
	いたらのすましじる	とうら	みそ	わかめ			いたら	えのき	ねぎ
30 水	ハロウィン・おたんじょう会給食 デザートをどちらか1つえらんで食べます。								
	こくとうパン めいごにゅう		ぎゅうにゅう たうしゆんにゅう				こむぎこ	こくとう	ショートニング
	とり	にく	とやさいのマリネ		にんじん		たまねぎ		
	カントリーサラダ					きゅうり	キャベツ	だいこん	レモン
	あきのシチュー		ぎゅうにゅう		にんじん	プロックロー	たまねぎ	しめじ	さつまいも
	どちらから選びましょう?								
	ハロウィンデザート	とう	にゅう		かぼちゃ			さとう	でんぷん
	パンブキンパノア	とう	にゅう		かぼちゃ			さとう	
31 木	さつまいもは、潤腸感が得られる割には、低エネルギーで、食物繊維、ビタミンCが多い食品です。								
	*むぎごはん めいごにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	ハンバーグ トマトソースかけ	とり	にく	ぶた	にく	だいす	たまねぎ	にんじん	しょうが
	わらうサラダ				にんじん		キャベツ	だいこん	きゅうり
	あきやさいのみそしる	とうら	みそ		にんじん		たまねぎ	しめじ	ねぎ

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・16、31日
羽小・・・9、25日

姉小・・・1日(3年)、23日(1年)、24日(2年)

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月2日曜日は「スポーツの日」

ビタミンAを多く含む 	ルテインを多く含む
β-カロテンを多く含む 	ゼアキサンチンを多く含む

◎試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっていきます。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ✖ 足を組む
- ✖ ひじをつく
- ✖ 食器を持たずに顔を近づけて食べる

! 食事中に気をつけたいこと

食べ物口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

◎10月使用食品(産地)

※使用する予定の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
米	奥州市	牛乳	岩手県	にんじん	北海道
麦	日本	チーズ	北海道	ピーマン	奥州市
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	岩手県	キャベツ	岩手町
じゃがいも	奥州市、北海道	豚肉	岩手県	きゅうり	岩手県
砂糖	日本	鶏肉	岩手県	ごぼう	青森県
サラダ油	日本	ウインナー	日本	だいこん	遠野市
でん粉	北海道	ベーコン	日本	ねぎ	奥州市
さつまいも	茨城県	豆腐	奥州市	はくさい	北海道
		油揚げ	奥州市	緑豆もやし	磐石町
		みそ	岩手県	玉ねぎ	北海道
		大豆	岩手県	えのぎだけ	宮城県
		さば		ふなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県

◎9月使用食品(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
米	奥州	牛乳	岩手県	かぼちゃ	奥州市
麦	日本	脱脂粉乳	北海道	小松菜	一関市
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	北海道	チンゲンサイ	奥州市
じゃがいも	奥州市	ヨーグルト	岩手県	トマト	奥州市
砂糖	日本	卵	日本	にんじん	北海道
米粉	奥州市	豚肉	岩手県	ピーマン	奥州市
白絞油	日本	鶏肉	岩手県	ほうれん草	遠野市
でん粉	北海道	ベーコン	日本	キャベツ	岩手町
マカロニ	北海道	豆腐	奥州市	きゅうり	奥州市
		油揚げ	奥州市	ごぼう	群馬県
		みそ	岩手県	ズッキーニ	奥州市
		大豆	岩手県	だいこん	遠野市
		さば	長崎・青森・宮城	玉ねぎ	奥州市
				ねぎ	奥州市
				はくさい	長野県
				緑豆もやし	磐石町
				玉ねぎ	奥州市
				ふなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県

※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。