

11月 こんだててよといひょう



2024年10月30日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <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 1日1食 1日4食 1日20食 1日20食 1日20食										
		主に体をつくる(糖)		主に体の働きをよめる(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												
図書給食	「きのこのスープ」は、「14ひきのあさごはん」という本の中に出てくるメニューです。	わぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎ	砂糖	647 kcal 23.7 g 31.3 g 2.4 g										
		さばわふうカレー	さば				さとう	でんぷん	しょうゆ みりん カレー										
		やさしいため			にんじん	キャベツ ほうきい			あぶら	さけ しょうゆ スープストック しお									
		きのこのスープ	しょうゆ *ベーコン		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	えのきだけ		たまねぎ	ごまあぶら とうりガラスープ スープストック しお									
みなさんが毎日食べている給食は、安全安心で栄養バランスがとれています。このように給食が食べられるのは、調理員さんが衛生面に十分気をつけてくださり、調理してくれているからです。	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう	とりにく	とりにく		にんにく	さとう	こむぎ	でんぷん	さけ しょうゆ	718 kcal 25.0 g 30.5 g 1.5 g									
		しおこうじため	*ベーコン		にんじん	ピーマン	しょうが	ごんやく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ								
		ふのりのみそしる	しょうゆ	ふのり	にんじん	たまねぎ	ねぎ												
		コッパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリー			こむぎ	さとう		ショートニング	しお イースト								
給食当番は大切な仕事です。みんなが安全においしく食べられるよう、手をせっけんに洗って、自然に清潔な手拭きを出さないようにします。マスクは口だけでなく、鼻にも当てましょう。	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう	とりにく	チーズ								692 kcal 28.1 g 36.8 g 2.9 g								
		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								
		おまめのスープ	だし	*ワインナー	にんじん		ほうきい	たまねぎ			とうりガラスープ	コンソメ							
		メンチカツ	ふたにく	とりにく	こむぎ		たまねぎ	パンこ	さとう	こむぎ	でんぷん	あぶら	しょうゆ	しお	631 kcal 20.0 g 29.5 g 2.2 g				
「赤・黄・緑の栄養バランスを考えて献立をつくりました。」とのこと。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	かりぼりあえ			にんじん	きゅうり	キャベツ	だいこん	さとう	ごま	しょうゆ	しお	す						
		かきたまじる	たまご			にんじん	こまつな	ほうきい	たまねぎ		でんぷん		しょうゆ	しお					
		ポークカレー	ふたにく			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						
		ごんやくサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	ごんやく				ドレッシング	す				
野菜はビタミン、食物繊維や水分を多く含む、しっかり食べることで、血液をきれいにし、体をいきいきとしてくれます。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	フルーツあんぱん	とうもろこし				みかん	もち	さとう										
		さげのこがねやき	さげ	みそ							ノンエッグマヨ	しお	さけ	625 kcal 25.1 g 28.4 g 2.0 g					
		はくさいとキャベツのもの	あぶらあげ				キャベツ	ほうきい	たまねぎ	さとう		わふうだし	さけ	しょうゆ	しお				
		いものこじる	とりにく	とうもろこし		にんじん	だいこん	ねぎ	たまねぎ	ごんやく	さとう	いも	しょうゆ	しお					
岩手県の沿岸及び沖合は黒潮、親潮、津軽暖流とつづつ海流が交差し、水産物の漁獲として、国内はもちろんです。世界でも有数の天然資源に恵まれ、貴重な天然資源の宝庫として知られています。	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ふたにく	しょうが							ごまあぶら	しょうゆ	さけ	みりん	616 kcal 24.7 g 30.8 g 1.7 g					
		カレーにじゅが	ふたにく			にんじん	たまねぎ	ごんやく	じゃがいも	あぶら	さけ	わふうだし	しょうゆ	みりん	カレー				
		だいこんのみそしる	しょうゆ	みそ		にんじん	だいこん	ねぎ											
		かつおカツ	かつお				たまねぎ	しょうが			パンこ	さとう	こむぎ	でんぷん	あぶら	しょうゆ	しお		
日本では、昔からたんぼを耕して稲を育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、神様や自然の恵みに感謝して、行事やお祭りを営むのが日本の文化です。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	にびだし	あぶらあげ			こまつな	にんじん	キャベツ						しょうゆ	みりん	わふうだし	622 kcal 20.2 g 23.0 g 1.9 g		
		こうやどらみそしる	こうやどら	みそ		にんじん		たまねぎ		じゃがいも									
		オレンジ						オレンジ											
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							こむぎ									
農業は、私たちが生きていく上で、なくてはならない職業の一つです。毎日食べている様々な農作物は、農家の方によって作られています。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ(2コ)	ふたにく	とりにく				たまねぎ			パンこ	さとう	こむぎ		しお	こしょう	613 kcal 26.7 g 24.1 g 2.8 g		
		ちゅうかサラダ				にんじん	きゅうり	だいこん		はるさめ	さとう	ごまあぶら	す	しょうゆ	しお				
		ラーメンスープ	ふたにく				にんじん	しょうが	コン	ちやく	キャベツ	ねぎ	ごまあぶら	ラーメンスープ	スープストック	とうりガラスープ			
		わぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								こむぎ								
お米にも、いろいろな品種がありますが、品種や土地の違いだけでなく、そのお米をつくっている農家の方によって、味はそれぞれ違ってきます。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ おろしソース	だし	とりにく	とうふ			たまねぎ	だいこん		でんぷん	さとう	あぶら	みりん	しお	しょうゆ	さけ	わふうだし	575 kcal 20.6 g 21.8 g 2.1 g
		わふうサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	さとう		あぶら	す	しょうゆ					
		わかめとじゃがいものみそしる	しょうゆ	みそ	わかめ		にんじん			じゃがいも									
		ぼろぎょうざ	ふたにく	だし	とりにく		にんじん	キャベツ	たまねぎ	しょうが	ねぎ	パンこ	さとう	こむぎ	でんぷん	あぶら	しお	しょうゆ	591 kcal 33.5 g 20.3 g 2.2 g
酪農とは牛などを育てて、牛乳や乳製品を生産することをいいます。酪農家の仕事は乳しぼりや、えさやり、牛が居る牛舎の掃除、生まれた子牛を育てることなどがあります。牛がよい牛乳を出せるように、酪農家は毎日牛のお世話をしています。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	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	ごまあぶら	す	しょうゆ	しお					
		ワンタンスープ				にんじん		ほうきい	ねぎ	ほしほしだけ	こむぎ		しお	とうりガラスープ	しょうゆ	スープストック			
		ミニチーズ						チーズ											
		きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								こむぎ								
食べたいものがある時、好きなものを好きなだけ食べて食べるのではなく、栄養のバランスを考えて適量をとるようにしましょう。	*わぎごはん ぎゅうにゅう	さばのおろしソースかけ	さば					だいこん	レモン	かじゅう	さとう			しょうゆ	みりん	585 kcal 24.7 g 27.7 g 1.9 g			
		しゃきしゃきサラダ	ツナ			にんじん		きゅうり		じゃがいも			す	しお					
		ちゅうかみそしる	しょうゆ	みそ	わかめ		にんじん		もやし										

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇
 真小・・・6日(2~6年)、15日
 姉小・・・18日
 羽小・・・6日、12日(5年)

11月1日 図書給食

「14ひきのあさごはん」作・絵 いわむらかずお 出版社：童心社 をイメージして「きのこのスープ」

森の朝、一番に起きるのはおじいさん。最後にお父さんも起きてきたら、一日の始まりです。子どもたちが野いちごをかご一杯に摘んで帰ると、みんなと一緒に朝ごはんの準備。焼き立てのどんぐりのパン、きのこのスープ、摘みだての野いちごを並べて、「いただきます」。14ひきの家族の様子に心がほんわかするストーリーです。

11月 こんだてよていひょう

品名	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	栄養成分 小学生 1日1~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(糖)			主に体の働きを助ける(脂)						
		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カルシウムを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤ミネラルを多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
おたんじょう会 給食 デザートとどちらか 1つ選んで食べます。	むすびパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	727 kcal 25.9 g 30.9 % 3.2 g	
	しろみぎかなのレモンペーパーフライ	ホホキ (さかな)		パセリ			パンこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう とうがらし マスタード		
	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		
	コーンスープ	*ペーコン	ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ コーン		じゃがいも			ペッパーミル コンポスター
	どちらかえらびしょうゆ くりのムース	だいず ゼラチン						さとう みずあめ	ショートニング マーガリン		ココア しお
あんのういものムース	とうもろこし ゼラチン						さとう さつまいも	ショートニング			
21木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ	むぎ		648 kcal 19.3 g 27.8 % 2.2 g	
	ぎゅうにくコロッケ	だいず ぎゅうにく	にゅう		たまねぎ		じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら	しょうゆ しお		
	なめだけあえ				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		
22金	わかめのみそしる		とうもろこし	わかめ	にんじん	たまねぎ				599 kcal 16.6 g 19.5 % 2.0 g	
	*むぎごはん のむヨーグルト			ヨーグルト				こむぎ	むぎ		
	さんまみぞれ	さんま			だいこん		さとう でんぶ		しょうゆ みりん しお		
	なっとうあえ	なっとう	チーズ		ほうれんそう わかめ	もやし			わさびだし しお しょうゆ		
	たまねぎのみそしる		とうもろこし		にんじん	たまねぎ					
えさしりご					りんご						
大谷産産味付けのり	かつお いりこ	のり	こんぶ		しいたけ		さとう		しお みりん とうがらし		
25月	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ	むぎ		594 kcal 19.0 g 25.2 % 1.8 g	
	はるまき	とりこ ぶたにく だいず	ひしき だっしんにゅう		キャベツ にんにく しょうが だけ		はるさめ こむぎこ さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ とりガラスープ オイスターソース		
	もやしちゅうかいため	ぶたにく		にんじん にら	もやし	ねぎ		さとう	あぶら		しょうゆ さけ テンメンジャン スープストック
	チンゲンサイのスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				とりガラスープ しょうゆ スープストック しお		
26火	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ	むぎ		621 kcal 27.7 g 32.3 % 2.1 g	
	とりこきのこソースかけ	とりこ			しめじ えのきだけ		さとう		しお しょうゆ わらうだし		
	ごもくひじき	だいず あからあげ	ひじき	にんじん	たまねぎ	こんにゃく		さとう	あぶら		しょうゆ さけ わらうだし
むらもじり		とうもろこし		にんじん ごま	ねぎ		でんぶ		さけ しょうゆ しお		
27水	テーブルロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	744 kcal 23.6 g 38.6 % 3.2 g	
	バイクドエッグ	たまご *ペーコン			ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶ	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		しお す
	ピーシチュー	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 ハヤシルフ ちゅうのうソース		
28木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ	むぎ		622 kcal 24.8 g 28.4 % 1.7 g	
	さばのカレーふうみゆき	さば					パンこ	あぶら	さけ カレー		
	だいこんのピリからいため			にんじん こまつな		だいこん	こんにゃく		あぶら		しょうゆ さけ みりん とうがらし
えのきととうもろこしのみそしる		とうもろこし		にんじん	もやし えのきだけ	ねぎ					
29金	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ	むぎ		668 kcal 24.0 g 29.7 % 2.2 g	
	ぶたにくのレモンソースかけ	ぶたにく				ねぎ	レモンかじょう	さとう	しお しょうゆ しろうワイン		
	ごもくまめ	だいず		にんじん	にら	れんこん		さとう	あぶら		しょうゆ わらうだし
	キャベツのみそしる		とうもろこし	わかめ	にんじん	キャベツ		じゃがいも			
りんご					りんご						

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・6日(2~6年)、15日

姉小・・・18日

羽小・・・6日、12日(5年)

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に掲げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さととは?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

◎11月の使用食品(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
主にエネルギーになる食品	米	奥州	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	小松菜	一関市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		チーズ	北海道		にら	栃木県
	砂糖	日本		ヨーグルト	岩手県		にんじん	北海道
	米粉	奥州市		卵	日本		ピーマン	奥州市
	米油	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	オリーブ油	スペイン		鶏肉	岩手県		キャベツ	奥州市
	バター	北海道		ウインナー	日本		きゅうり	宮城県
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ごぼう	青森県
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		だいこん	奥州市
	さつまいも	奥州市		油揚げ	奥州市		玉ねぎ	北海道
	里芋	奥州市、北上市		みそ	岩手県		ねぎ	奥州市
				大豆	岩手県		はくさい	奥州市
				生揚げ	奥州市		大豆もやし	雫石町
				さば	長崎、青森、宮城		緑豆もやし	雫石町
		鮭	北海道、岩手	えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			
				まいたけ	新潟県			
				ぶなしめじ	長野県			

◎10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
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		チーズ	北海道		にんじん	北海道
	じゃがいも	北海道		ヨーグルト	岩手県		ピーマン	奥州市、高知県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		キャベツ	岩手町
	サラダ油	日本		鶏肉	岩手県		きゅうり	岩手県
	でん粉	北海道		ウインナー	日本		ごぼう	青森県
	さつまいも	茨城県		ベーコン	日本		だいこん	遠野市
				豆腐	奥州市		なす	奥州市
				油揚げ	奥州市		ねぎ	奥州市
				みそ	岩手県		はくさい	北海道
				大豆	岩手県		もやし	雫石町
				さば	長崎、青森、宮城		えのきだけ	宮城県
							ぶなしめじ	長野県
							なめこ	宮城県
							まいたけ	新潟県

※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。