

2月 こんだてよていひょう

日 曜	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	基準値 小学生 1日あたり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Cを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品			⑥脂肪を多く含む食品
		※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。 *印がついている水産加工品(鮮物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は異断ごはんです。							
21 水	たんじょう会給食	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	イースト	724 kcal 30.0 g 32.7 % 3.3 g
	チーズチキンおそばまき	とりにく だいす	チーズ	しそのは		パンこ、こむぎこ でんぷん		しお	
	ミックスポテトサラダ	*ベーコン		こんじん	コーン グリンピース	じゃがいも		しお こしょう	
	ゆさいとウインナーのスープ	*ウインナー はたて		こんじん	たまねぎ キャベツ			とりガラスープ コンソメ こしょう	
	どちらかえらびまじりト								
	チョコプリン					さとう こめこ	あぶら	ココア カカオ	
22 木	ガトーショコラ	とうにゅう				さとう こめこ でんぷん	あぶら	ココア カカオ	623 kcal 27.7 g 25.7 % 2.0 g
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	とりにくのみそやき	とりにく みそ				さとう		しょうゆ みりん	
	まえさわぎゅうのすきやきふうじ	ぎゅうにく	こんじん しゆんま		はくさい、こんにゃく えのきだけ	さとう	あぶら	しょうゆ	
	こまつなのみそしる	こまつな みそ	こんじん		なめこ				
26 月	いよかん							いよかん	604 kcal 23.5 g 27.1 % 1.9 g
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	
	だいにんのごちもあえ	ちくわ	こんじん こまつな		だいにん えのきだけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ すしお	
	いたるのすましじる	とうふ	わかめ		えのきだけ ちやし	いたるふ		しょうゆ しお みりん	
27 火	いよかん							いよかん	638 kcal 21.0 g 32.2 % 1.4 g
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	さんまオレンジ	さんま			オレンジ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ みりん しお	
	プロックリーサラダ		こんじん プロックリー		キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨ こま	しょうゆ	
28 水	とうにゅうじる	あぶらあげ みそ とうにゅう		こんじん チンゲンサイ		えのきだけ はくさい しょうが		ごまあぶら	しょうゆ
	せわりコッパパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	
	フランクフルト(トマトケチャップ)	とりにく ぶたにく たまご				さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しお	
	フレンチサラダ		こんじん		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	すしお こしょう	
29 木	ファイバーたっぷりスープ	かんてん	こんじん		たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ こしょう	
	ヨーグルト	セラチン	だっしゅんにゅう かんてん			さとう			
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	さばのカレーふうみやき	さば			パンこ		あぶら	さけ カレーこ	
29 木	だいにんのピリからいため	とりにく	こんじん こまつな		だいにん こんにゃく		あぶら	しょうゆ さけ みりん とうがらし	622 kcal 24.6 g 28.2 % 1.7 g
	キャベツのみそしる	こまつな みそ	こんじん		キャベツ	あぶら			

前沢牛の生産者動画について

奥州市農政課では、2月に実施する奥州っ子給食の生産者動画を作成しています。今回は「前沢牛編」です。右のQRコードを読み取っていただくと、農業者インタビュー動画を見ることができます。URLは、<https://www.youtube.com/watch?v=FP3nKzHQwE> です。



あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起したりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物 便の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類 	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
--	--------------------------------------

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散する季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」がある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目(義務表示)

えび	くるみ	卵	乳
かに	小麦	そば	落花生

食品表示基準の一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目(推奨表示)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー-症候群」(花粉-食物アレルギー-症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。

食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。



◎1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	小松菜	奥州市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		春菊	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		せり	北上市
	じゃがいも	北海道		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	砂糖	日本		卵	日本		にんじん	千葉県
	米粉	奥州市		豚肉	岩手県		ピーマン	宮城県
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	バター	北海道		牛肉	岩手県		アスパラ菜	奥州市
	でん粉	北海道		ウインナー	日本		キャベツ	茨城県
				ベーコン	日本		きゅうり	宮城県
		豆腐	奥州市	ごぼう	青森県			
		油揚げ	奥州市	だいこん	千葉県			
		みそ	岩手県	玉ねぎ	北海道			
		さば	ノルウェー	ねぎ	奥州市			
				白菜	奥州市			
				緑豆もやし	磐石町			
				ほんかん	熊本県			
				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。