

# 9月 こんだてよていひょう



2024年 8月29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) O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	栄養価 小学生 1341~650kcal E445(13)~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をたくる(糖)		主に体の働きを助ける(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		
		*大印がっている水産加工品(魚類)、畜産加工品等には、卵、乳は含まれていません。*印は更新ごはんです。							
2月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦		
	さばのしおやき	さば						しお	628 kcal 25.5 g 26.5 % 1.7 g
	ごもくまめ	だいず		にんじん	ごぼう れんこん		さとう	あぶら	しょうゆ わらうだし
	ごまつなのみそしる	O とうふ みそ		ごまつな にんじん	だいこん				
3月	*きんめまいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦		
	とうふハンバーグ おろしソース	だいず とりく とうふ			たまねぎ だいこん		さとう でんぷん	あぶら	みりん しお しょうゆ さけ わらうだし
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり コーン		さとう	ごま ノンエッグマヨ	しょうゆ す
	じゃがいものみそしる	O とうふ みそ		にんじん	ねぎ			O じゃがいも	
4月	せわりコッパン ギョウにゅう		ギョウにゅう だっしるんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト
	ミートオムレツ	たまご とりく		トマト	たまねぎ		でんぷん	あぶら	トマトケチャップ
	やきそばパンのぐ	ふたにく		にんじん	しょうが キャベツ もやし		ちゅうかめん	あぶら	ソース しお こしょう
	なつやさいのスープ			O とうふ にんじん オクラ ほうろく				マカロニ	とりガラスープ コンソメ こしょう
5月	まめめいごはん ギョウにゅう	だいず	ギョウにゅう	にんじん	えだまめ しょうが		O 小麦 さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ
	とりくのおごうじやき	とりく			ねぎ にんにく		でんぷん		しおごうじ さけ
	ちくわのごまドレッシングあえ	ちくわ		にんじん	キャベツ もやし		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ
	ふのりのみそしる	O とうふ みそ	ふのり	にんじん	たまねぎ ねぎ				
6月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	うめさきフライ	とりく だいず たまご	にゅう		うめ		パンこ でんぷん	あぶら	
	おからのいりに	おから あぶらあげ		にんじん	ごんにゃく ほししいたけ		さとう	あぶら	みりん しょうゆ わらうだし
	あさりのみそしる	O とうふ みそ あさり		にんじん	ごまつな	たまねぎ ねぎ			
9月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	だんしゃくコロケ	だいず きゅうりにく			たまねぎ		じゃがいも さとう こむぎこ パンこ こめ	あぶら	しょうゆ しお ココア
	やさしいいためもの			O ビーマン	にんじん	キャベツ もやし ほししいたけ		あぶら	しょうゆ スーフストック しお
	すましじる	O とうふ		ごまつな にんじん	たまねぎ				しょうゆ しお
10月	*きんめまいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	あつやきたまご	たまご					さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ しお
	キャベツのあまみそいため			にんじん	O ビーマン	キャベツ もやし		あぶら	さけ テンメンジャン しお しょうゆ
	だいこんのみそしる	O とうふ みそ		にんじん	だいこん				
11月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	チキンカレー	とりく		にんじん	O ビーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく		あぶら	カレー粉
	ビーマンいりサラダ	ツナ		O ビーマン	にんじん	きゅうり ごんにゃく		ごま ノンエッグマヨ	しょうゆ
	ミックスフルーツ				もも みかん ぶどうかしゅう		さとう		
12月	コッパン ギョウにゅう いちごジャム		ギョウにゅう だっしるんにゅう		いちご		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト
	とりくのラタトゥイソース	とりく		O ビーマン	トマト	O ツッキー	にんにく	オリーブ油	ウスターソース
	じゃがいものベーコンに	*ベーコン		にんじん	たまねぎ		じゃがいも	あぶら	スーフストック しお
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ	カリフラワー グリブピース			とりガラスープ コンソメ こしょう
13月	*むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	ポークシュウマイ(2こ)	ふたにく とりく			たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう
	もやしのちゅうかサラダ			にんじん	もやし	きゅうり	ごんにゃく	ごま	ドレッシング す
	ちゅうかスープ	とりく だいず	ふたにく	にんじん	はくさい	たまねぎ		でんぷん	あぶら
17月	*きんめまいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				O 小麦	小麦	
	うさぎがたハンバーグ	とりく だいず ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん	あぶら	みりん さけ しょうゆ
	カレーにくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ	ごんにゃく		あぶら	わらうだし しょうゆ さけ みりん カレー
	きのこいりみそしる	O とうふ みそ		にんじん	ほししいたけ きのこ	たまねぎ ねぎ			
	おつきみゼリー		かんてん		みかんかじゅう	レモンかじゅう	さとう	あぶら	

\*裏面もご覧ください。

### ◆給食のない日◆

姉小・・・20日(4年) 羽小・・・11日(1~4, 6年)

# 9月 こんだてよていひょう

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	基準値 小学生 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に肉をつくる(群)		主に体の骨子をとる(群)		主にエネルギーになる(群)			
		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		
秋なすは、9月の終わりがから10月にかけて収穫されます。「なす」という名前は、「夏に採れる野菜」から「夏の実」→「なつみ」→「なすび」→「なす」と呼ばれるようになったそうです。	むぎごはん めいとう		ぎゅうにゅう			こめ めいとう			
	メンチカツ	ふたにく とりにく だいす	にゅう		たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお	628 kcal 19.9 g 29.2 % 2.2 g
	かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ (きゅうり) だいこん	さとう	ごま	しょうゆ しお す	
	あきなすのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	なす たまねぎ				
	まるパン めいとう		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	
	レモンのさきみやき(2コ)	とりにく だいす みそ	かんでん にゅう		たまねぎ レモン	さとう でんぷん パンこ こむぎこ		しお す	
	やさいのクチャップいため		にんじん ブロッコリー		キャベツ		あぶら	クチャップ しょうゆ スープストック	611 kcal 23.5 g 25.2 % 3.3 g
	カレーふうみスープ		にんじん		たまねぎ	じゃがいも		とりがらすープ コンソメ カレーこ	
	どちからえらびしょうゆ								
	ぶどうゼリー				ぶどうかしゅう	さとう			
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
	むぎごはん めいとう		ぎゅうにゅう			こめ めいとう			
	てりとり	とりにく			しょうが			しょうゆ みりん さけ	603 kcal 25.3 g 27.8 % 2.1 g
	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			わふうだし しお しょうゆ	
	わかめとたまねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
	*きんめまいごはん えさしりごじゅす				りんご	こめ			
	さばのしょうがしょうゆかけ	さば			レモンかじゅう しょうが		あぶら	しょうゆ	583 kcal 19.9 g 21.1 % 1.8 g
	とりにくとピーマンのいためもの	とりにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ こしょう	
	チンゲンサイのみそしる	とうふ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
	むぎごはん めいとう		ぎゅうにゅう			こめ めいとう			
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく					ノンエッグマヨ	カレーこ しお こしょう	611 kcal 21.5 g 27.0 % 2.0 g
	レモンあえ		にんじん		キャベツ (きゅうり) レモンかじゅう		ごま	しお	
	いもだんごじる				たまねぎ ほししいたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん		しょうゆ しお	
	*むぎごはん めいとう		ぎゅうにゅう			こめ めいとう			
	ハンバーグ トマトソースかけ	とりにく ぶたにく	だいす	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ブルーン	さとう でんぷん コーンスターチ	あぶら	しお す	574 kcal 20.6 g 23.0 % 1.7 g
	やさいサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ (きゅうり) もやし			ドレッシング す	
	はくさいスープ			にんじん	はくさい しめじ	じゃがいも		とりがらすープ コンソメ こしょう	

## ◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・20日(4年)

羽小・・・11日(1~4、6年)

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食品を準備しておきましょう。日常的に、食品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



## 食中毒は予防が肝心です!

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です!

### 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

### ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

### ローリングストックのポイント

#### 備える

#### 水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

#### 食品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ポンプ。

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

#### つけない

- せっけんを使って、正しい手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

#### 増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

#### やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。

中心部75℃  
1分以上  
または  
85~90℃  
90秒以上

#### 持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。

#### ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。

◎9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	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	こんじん	北海道
米粉	奥州市	豚肉	岩手県	ビーマン	奥州市
白紋油	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	雫石町
				玉ねぎ	奥州市
				ふなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県

◎8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	こんじん	北海道
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	北海道	ビーマン	奥州市
じゃがいも	奥州市	卵	日本、奥州市	ほうれん草	遠野市
砂糖	日本	豚肉	岩手県	キャベツ	岩手町
米油	日本	鶏肉	岩手県	きゅうり	奥州市
でん粉	北海道	ウィンナー	日本	ごぼう	群馬県
マカロニ	北海道	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	奥州市	はくさい	長野県
		大豆	岩手県	緑豆もやし	雫石町
		さば	日本	玉ねぎ	奥州市
				えのきだけ	宮城県
				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。