# １１月 こんだてよていひょう

2025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/

主な食品名（６つの基礎食品群）　○印は奥州市産の食材です。

| | 日(曜) | 献立名 | 主に体をつくる（赤）①たんぱく質を多く含む食品 | 主に体をつくる（赤）②ミネラルを多く含む食品 | 主に体の調子をととのえる（緑）③カロテンを多く含む食品 | 主に体の調子をととのえる（緑）④ビタミンCを多く含む食品 | 主にエネルギーになる（黄）⑤炭水化物を多く含む食品 | 主にエネルギーになる（黄）⑥脂質を多く含む食品 | 主な調味料 | 基準値 小学生 1食あたり -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ※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（練り物）、食肉加工食品等には、豚、乳は含まれていません。＊印は調理こんだです。 | | | | | | | |
| チーズには、牛乳のたんぱく質、脂質、カルシウムの70～90%以上の栄養成分が移行しており、「白い肉」と呼ばれる良質のたんぱく質食品です。世界中で様々なチーズが作られており、その数1000種類以上とも言われています。 | 4 火 | ＊きんめまいごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | | 682 kcal 26.1 g 22.1 g 2.1 g |
| | | しろみざかなのなんばんづけ | ほき（さかな） | | ピーマン | たまねぎ | はくりきこ　でんぷん さとう | あぶら | す　しょうゆ　みりん　さけ とうがらし | |
| | | しおこうじいため | ★ベーコン | | にんじん　ピーマン | しょうが　こんにゃく | じゃがいも | あぶら | さけ　しおこうじ | |
| | | なまあげのみそしる | なまあげ　みそ | | にんじん　こまつな | たまねぎ | | | | |
| | | ミニチーズ | | チーズ | | | | | | |
| 豆には、たんぱく質や食物繊維が豊富です。昔はたくさん食べられていた豆。最近では食べる量が減ってきていますので、積極的に食べるようにしたいものです。 | 5 水 | コッペパン　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | こむぎこ　さとう | ショートニング | しお　イースト | 628 kcal 27.4 g 22.6 g 2.9 g |
| | | とりにくのチーズやき | とりにく | チーズ | | | | | しお | |
| | | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ノンエッグマヨ | しお | |
| | | おまめのスープ | だいず | | にんじん | はくさい　たまねぎ | | | とりガラスープ コンソメ | |
| | | ブルーベリージャム | | | | ブルーベリー | みずあめ　さとう | | | |
| さといもは、日本では縄文時代から栽培されました。山でとれるやまいもに対して、人里でとれるので、「さといも」の名がついたと言われます。 | 6 木 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 606 kcal 23.0 g 19.4 g 1.7 g |
| | | ぶたにくのみそやき | ぶたにく　みそ | | | しょうが | | | しょうゆ　さけ　みりん　しお | |
| | | はくさいのにびたし | あぶらあげ | | にんじん | はくさい　たまねぎ | | | しょうゆ　みりん　わふうだし | |
| | | いものこじる | とりにく　とうふ | | にんじん | だいこん　ねぎ　こんにゃく まいたけ　ごぼう | さといも | | しょうゆ　しお | |
| **姉妹都市給食を味わう日（厚真町）** ハスカップは、北海道で多く自生しており、北海道以外では中部以北の高山地方にて見ることができます。 | 7 金 | ＊むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 722 kcal 22.8 g 20.8 g 1.7 g |
| | | ポークカレー | ぶたにく | | 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 | カレールウ | |
| | | 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 | |
| | | あつまちょうハスカップヨーグルト | | ヨーグルト | | ハスカップ　レモンかじゅう みかん　もも | さとう | | | |
| かには、たんぱく質が多く、脂質は少ない食べ物です。カルシウムやマグネシウム、ビタミンB群、ビタミンEが豊富です。食物繊維の「キチン」は、有害物質をすばやく体外に排出してくれます。 | 10 月 | ＊むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 615 kcal 22.3 g 16.7 g 2.0 g |
| | | ぎょうざ（２こ） | ぶたにく | | にら | キャベツ　たまねぎ　しょうが | でんぷん　こむぎこ さとう | 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 | ごまあぶら | す　しょうゆ　しお | |
| | | やさいのちゅうかスープ | ぎょうざ　ぶたにく たまご | | にんじん | たまねぎ　えのきだけ | | | とりガラスープ　しょうゆ スープストック | |
| **さけの日給食** 11月11日は鮭の日です。岩手県は鮭が多くとれます。 | 11 火 | きんめまいごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | | 540 kcal 24.6 g 13.7 g 1.9 g |
| | | さけのきのこのせ | さけ | | にんじん | たまねぎ　しいたけ　しめじ レモンかじゅう | | あぶら | しろワイン　しお | |
| | | こんさいのいりに | | | にんじん | ごぼう　たけのこ こんにゃく　れんこん | さとう | あぶら | わふうだし　みりん　しょうゆ | |
| | | だいこんのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | だいこん | | | | |
| 白菜は、今では冬を代表する野菜の１つになっていますが、日本で食べられるようになった歴史は、まだ新しく、明治時代からです。今、食べられている白菜のルーツは日清・日露戦争の時に、兵隊さんが種を持ち帰ったものだと言われています。 | 12 水 | コッペパン　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | こむぎこ　さとう | ショートニング | しお　イースト | 590 kcal 21.4 g 22.2 g 3.0 g |
| | | トマトミートオムレツ | たまご　とりにく | | トマト | たまねぎ | でんぷん | あぶら | ケチャップ | |
| | | コールスローサラダ | ★ハム | | にんじん | きゅうり　だいこん　キャベツ | さとう | ノンエッグマヨ | しお | |
| | | はくさいスープ | | | にんじん | はくさい　マッシュルーム | じゃがいも | | とりガラスープ　コンソメ | |
| | | りんごジャム | | | | りんご | みずあめ　さとう | | | |
| 米は、粒のまま食べるのが特徴です。そのため、よくかまないと十分に消化されません。お米のでん粉はまわりを硬い細胞壁に覆われているので、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちが良く、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。 | 13 木 | ＊むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 696 kcal 24.6 g 21.8 g 1.7 g |
| | | とりのからあげ | とりにく | | | にんにく　しょうが | でんぷん | あぶら | しょうゆ | |
| | | 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 | とうふ　みそ | わかめ | にんじん | | じゃがいも | | | |
| | | おこめのムース | たまご　だいず | にゅう | | | さとう　みずあめ こめこ | | | |
| いわしの旬は秋です。いわしは昔、身分の高い人は食べない魚でした。しかしこの魚を大衆に広めたのは、いわしの隠れファンだった紫式部と伝えられています。 | 14 金 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 573 kcal 24.4 g 14.0 g 1.6 g |
| | | いわしのしょうがに | いわし | こんぶ　かんてん | | しょうが | さとう　みずあめ でんぷん | | しょうゆ　みりん　しお　す | |
| | | 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　みりん　しお | |
| | | もやしのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | もやし | | | | |
| **羽田小6年 リクエスト献立** バランスよく考え、和食と洋食を混ぜないようにし、みんなに人気なおかず等を選び、残す人を少なくすることを考えたそうです。 | 17 月 | ＊むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 650 kcal 21.5 g 20.3 g 2.1 g |
| | | ちくわのいそべあげ | ぎょにく | アオサ | | | でんぷん　さとう こむぎこ | あぶら | しお | |
| | | にくじゃが | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ　こんにゃく | じゃがいも　さとう | あぶら | わふうだし　しょうゆ　さけ みりん | |
| | | なめこのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | だいこん　なめこ　ねぎ | | | | |
| 食べたいものがある時も、好きなものを好きなだけそろえ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。 | 18 火 | ちゅうかめん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こむぎこ | | | 603 kcal 26.2 g 16.0 g 2.2 g |
| | | ポークシュウマイ（２こ） | ぶたにく　とりにく | | | たまねぎ | パンこ　さとう こむぎこ | | しお　こしょう | |
| | | 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 | ぶたにく | | | 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　トウバンジャン スープストック | |
| さんまは、旬が秋の魚です。背は青くて、いわしやさばなどと同じ「青魚」です。その姿が刀のように見えることから、漢字では秋の刀の魚と書きます。 | 19 水 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | | 609 kcal 22.6 g 19.0 g 1.7 g |
| | | さんまみぞれに | さんま | | | だいこん | さとう　でんぷん | | しょうゆ　みりん　しお | |
| | | しゃきしゃきサラダ | かつお　まぐろ | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | あぶら | しお　す | |
| | | こまつなとしめじのみそしる | とうふ　あぶらあげ みそ | | こまつな | もやし　しめじ　ねぎ | | | | |

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・14日（2～6年）
姉小・・・10、12日
羽小・・・5日、11日（5年）、19日

## 11月7日　姉妹都市を味わう日（北海道厚真町）

姉妹都市とは、文化交流や親善を目的として、結びつきをもつ都市と都市のことです。
奥州市には、いくつかの姉妹都市・友好都市がありますが、今回はそのうちの一つである北海道厚真町の特産物「ハスカップ」を使用したメニューです。
ハスカップとは、酸味の強い青紫色の小さい果実をふたつ一組で実らせるのが特徴で、ブルーベリーが小粒の球体なのに対して、ハスカップは楕円形をしています。

北海道厚真町
公式マスコット「あつまるくん」

# 11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21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ※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。 | 主に体をつくる（赤） | | 主に体の調子をととのえる（緑） | | 主にエネルギーになる（黄） | | | |
| | | | 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 | | |
| | | | ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は郷土にはんです。 | | | | | | | |
| **奥州っ子給食**<br>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。飲むヨーグルトと江刺りんごは奥州市産食材です。 | 20 木 | ＊むぎごはん　のむヨーグルト | | ヨーグルト | | | こめ むぎ | | | 591 kcal<br>23.3 g<br>10.1 g<br>2.0 g |
| | | ぎゅうぶたハンバーグ　おろしソース | ぎゅうにく<br>ぶたにく | | | たまねぎ　にんにく　だいこん | パンこ　でんぷん　さとう | | みりん　しょうゆ　しお　わふうだし<br>こしょう　ナツメグ　さけ | |
| | | なっとうあえ | なっとう | チーズ | ほうれんそう<br>にんじん | はくさい　もやし | | | わふうだし　しお　しょうゆ | |
| | | たまねぎのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | たまねぎ | | | | |
| | | えさしりんご | | | | りんご | | | | |
| 栄養を考えないで食べると、エネルギーなどの取りすぎになり、健康を保てなくなることがあるので注意しましょう。 | 21 金 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 552 kcal<br>23.7 g<br>13.1 g<br>2.0 g |
| | | とりにくのしおこうじやき | とりにく | | | ねぎ　にんにく | でんぷん | | しおこうじ　さけ | |
| | | かりぽりあえ | | | にんじん | キャベツ　きゅうり<br>ほしだいこん | さとう　みすあめ | 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 | はくさい | でんぷん | | しょうゆ　しお | |
| りんごの起源は古く、約8000年前から食べられているそうで、日本では明治時代から栽培が始まりました。8～11月に収穫期を迎えます。近年は新鮮なまま長期保存ができるようになり、ほぼ1年中手にすることができます。 | 25 火 | ＊きんめまいごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | | 652 kcal<br>23.7 g<br>19.0 g<br>1.8 g |
| | | 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 | |
| | | 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　わふうだし | |
| | | キャベツのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | キャベツ | じゃがいも | | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | |
| **おたんじょう会給食**<br>デザートをどちらか１つ選んで食べます。 | 26 水 | むすびパン　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう | | | こむぎこ　さとう | ショートニング | しお　イースト | 694 kcal<br>27.2 g<br>24.7 g<br>3.0 g |
| | | 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 | |
| | | イタリアンサラダ | | | にんじん | キャベツ　だいこん　きゅうり | | | ドレッシング　す | |
| | | コーンスープ | ★ベーコン | 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 | | ベシャメルルウ<br>コーンポタージュ | |
| | | どちらかえらびましょう♪ | | | | | | | | |
| | | あおりんごゼリー | | | | りんご | さとう　でんぷん | | | |
| | | なしゼリー | | | | なし | さとう | | | |
| 豆腐は大豆を加工したものなので、大豆のおいしさと栄養が、たっぷり入って消化吸収しやすくなっています。木綿豆腐にはカルシウムが多く含まれます。 | 27 木 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 586 kcal<br>21.1 g<br>17.1 g<br>2.4 g |
| | | さんましょうがに | さんま | | | しょうが | さとう　でんぷん | | しょうゆ　みりん　しお | |
| | | だいこんのピリからいため | | | にんじん<br>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<br>とうがらし | |
| | | えのきととうふのみそしる | とうふ　みそ | | にんじん | もやし　えのきだけ | | | | |
| 杏仁豆腐は、杏仁（あんずの種子の中になる核）の香りと風味を特徴とする中国発祥のデザートで、これにフルーツを組み合わせることで、見た目も華やかで、さわやかな味わいになります。 | 28 金 | ＊むぎごはん　ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 672 kcal<br>21.8 g<br>20.7 g<br>1.8 g |
| | | はるまき | ぶたにく　ゼラチン | ひじき | にんじん | キャベツ　たまねぎ　ねぎ<br>しょうが | はるさめ　こむぎこ<br>みすあめ　でんぷん　さとう | あぶら | みりん　しょうゆ　しお<br>オイスターソース | |
| | | ぶたにくとやさいのオイスターソースいため | ぶたにく | | ピーマン | たまねぎ　たけのこ　しょうが | さとう | あぶら | さけ　オイスターソース　しょうゆ | |
| | | かいせんスープ | あさり | わかめ | にんじん | はくさい | | ごま<br>ごまあぶら | とりガラスープ　しょうゆ<br>スープストック | |
| | | フルーツあんにん | とうにゅう | | | もも　あんず　りんご | さとう | | | |

◆◇給食のない日◆◇
真小・・・14日（2～6年）
姉小・・・10、12日
羽小・・・5日、11日（5年）、19日

◆◇給食費について◆◇
物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？　ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。

### 「和食」の特徴

### 「和食」に欠かせないもの

**米**

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

**だし**

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

**発酵調味料**

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう