9月 こんだてよていひょう



2025年 8月28日 奥州市立真城学校給食センター ブログ http://shinnjous.blog.fc2.com/

| The state of the s | 1_ | 献立名 | | | | | | | - | s.blog.fc2.con 東東 小学王 I科F -650kc |
|--|---------|-----------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---|
| . | (屋) | | ①たんぱく質を多く含む食 品 | | | ④ピタミンCを多く含む食品 | の資水化物を多く含む食品 | | 主な関味料 | たんぱく買21~3 胎質14~22 |
| "TL • | | ※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。 | | | | は含まれていません。*印は要託さ |) | | | 塩分2g未 |
| いただきますの挨拶は、食事ができることへの感謝の気 持ちを表すものです。自然の 恵みや、生命あるものの命を いただいていること、食事が できるまでに関わっている多 くの人だちへの感謝の気持ち をこめます。 | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (<i>w</i>) | | | 677 kca 242 g 21.7 g 22 g |
| | 1 | さばわふうカレーに | さば | | | | さとう でんぶん | | しょうゆ みりん カレーこ | |
| | 月 | 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 | |
| | | こまつなのみそしる | とうふ みそ | | こまつな にんじん | だいこん | | | | |
| ごちそうさまの挨拶は、 「食事を作るために食材を育 てたり、集物たり、料理をし たり、かけまわっていただ き、ありがとうございまし た。」という意味が含まれて います。 | | きんめまいごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (E) | | | 574 kcal 21.3 g 17.4 g 2.1 g |
| | 2 | とうふハンパーグ おろしソース | だいす とりにく とうふ | | | たまねぎ だいこん | さとう でんぶん | あぶら | みりん しお しょうゆ さけ わふうだし | |
| | 页 | だいずサラダ | だいず ★ハム | | ほうれんそう にんじん | キャベツ | | ノンエッグマヨ | しょうゆ | |
| | | じゃがいものみそしる | とうふ みそ) | | にんじん | なずねぎ | じゃがいも | | | |
| 背割りコッペパンに、焼き そばパンの具をはさんで食べ ましょう。 人の体の60~70%は水 | | せわりコッペパン 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 | 586 kcal 226 g 191 g 32 g |
| | _ | ミートオムレツ | たまご とりにく | ic JOSHNEW J | トマト | たまねぎ | でんぶん | あぶら | トマトケチャップ | |
| | 3 水 | | isite ic< | | にんじん | しょうが キャベツ | ちゅうかめん | あぶら | ソース しお | |
| | | やきそばパンのぐ | 101/101/10 | | にんじん | もやし はくさい しめじ | | 0/3/9 | やきそばソース とりガラスープ コンソメ | |
| | | はくさいスープ | | | LNON | 18/201 0000 | じゃがいも | | 200000-0 3000 | |
|)。夏の暑い時期、汗をたく (んかいて水分が不足する | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (こめ) | | | 806 kca 20.8 g 34.9 g 1.8 g |
| 、血がドロドロになり、体 十分な酸素や栄養を運べな | | いわてじゅんじょうメンチカツ | ぶたに< | | | たまねぎ | バンこ さとう こむぎこ でんぶん | あぶら | ウスターソース しお | |
| ・ | * | 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 | |
| JCの海さを送しる則に、C | | けんちんみそしる | E30 27 | | にんじん | だいこん こんにゃく(ねぎ) | | | | |
| をあに水分を補給しましょ)。 | | くろごまプリン | だいず | にゅう ぎゅうにゅう | | | みずあめ さとう | くろごま | | |
| 暑い時期は、麺類が多くな | | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ©Ø) | | | 622 kca 178 g 192 g 15 g |
|)がちです。たんばく質やビ /ミンの不足は、夏バテにつ | 5金 | さんまみぞれに | さんま | | | だいこん | さとう でんぶん | | しょうゆ みりん しお | |
| はがります。意識して、肉や は、野菜もとるようにしま | 金 | ひじきとじゃがいものにもの | あぶらあげ | ひじき | にんじん さやいんげん | えだまめ | じゃがいも さとう | あぶら | しょうゆ さけ わふうだし | |
| <i>、</i> よう。 | | やさいのすましじる | (දුරු) | | こまつな にんじん | たまねぎ ほししいたけ | | | しょうゆ しお | |
| 私たちの食生活は、食べ物 | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (Ja) | | | |
|)命と、食べ物を作ったり !ったりしてくれる人や、食 | | いわしのおろしに | いわし | | | だいこん しょうが | さとう みずあめ でんぶん | - | しょうゆ しお | 597 kcal 22.1 g 14.8 g 1.9 g |
| べやすく加工や料理をしてくれる人、食べ物を運んでくれる人など、たくさんの人に支 | 8 | | | こんぶ | にんじん | キャベツ (きゅうり) ほしだいこん | さとう みずあめ | ごま | しょうゆ しお す | |
| らんなど、たくさんの人に支 られて成り立っています。 事の際は、感謝の気持ちを | 月 | かりぼりあえ | とうふ みそ) | -, | にんじん | だいこん たまねぎ なめこ ねぎ | | | | |
| まかいがは、忘頭のメロッと されずに、よく味わって、な ろべく残さず食べましょう。 | | なめこのみそしる | (33 0)() | にゅう | 1270070 | <u>ねぎ</u>) | | | | |
| おやつには栄養補給の役割 | | れいとうヨーグルト | | にゅう かんてん | | | | | | |
| あり、上手にとれば体の成 を助けてくれます。でも、 | | きんめまいごはん ぎゅうにゅう | 3554 | ぎゅうにゅう | | | パンこ さとう | | | 573 kcal 232 g 14.0 g 2.3 g |
| ですぎると夕飯が食べられたくなってしまいます。おや | 9火 | ポークシュウマイ(2こ) | ぶたにく とりにく | | | たまねぎ | バンこ さとう こむぎこ | | しお こしょう | |
| の目安は1日200キロカロ リーと言われています。成分 長示を確認し、意識してみま _{レよう。} | | もやしのちゅうかサラダ | | | にんじん | もやし(きゅうり)こんにゃく | | ごま | ドレッシング す | |
| | | ちゅうかふうコーンスープ | たまご | | EAUA チンゲンサイン | たまねぎ ほししいたけ コーン | でんぶん | | とりガラスープ しお スープストック しょうゆ | |
| おたんじょう会 給食 | | こくとうパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | こむぎこ こくとう さとう | ショートニング | しお イースト | 733 kcal 25,9 g 28,7 g 3,1 g |
| デザートをどちらか1つえ らんで食べます。 | 10 水 | チーズチキンおおばまき | とりにく だいす | チーズ | おおば | | パンこ こむぎこ でんぷん コーンフラワー | あぶら | しお | |
| 70 CBC 14.9 s | | ポテトサラダ | | | にんじん | ම ゅうり | じゃがいも | ノンエッグマヨ | しお | |
| | | カレーふうみスープ | ★ウインナー | | にんじん ピーマン | はくさい たまねぎ しめじ | | | とりガラスープ コンソメ カレーこ | |
| P 10 | | どちらかえらびましょう♪ | | | | | | | | |
| | | りんごのムース | とうにゅう ゼラチン | | | りんご | さとう みずあめ こなあめ | ショートニング | | |
| | | ラ・フランスのゼリー | | | | せいようなし | さとう | | | |
| 暑い季節は、どうしても冷 | | | | ぎゅうにゅう | | | (E#) | | | |
| たい物を食べたり飲んだりし たくなります。でも、冷たい ものばかりを口にしている | | *ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー | isitete< | | にんじん ピーマン | たまねぎ しょうが にんにく | しゃがいも | あぶら | カレールウ | 741 kcal 23.6 g 22.3 g 1.8 g |
| 、内臓はどんどん冷えてい 、胃腸の働きが悪くなり、 | 11 木 | | 101/414 | チーズ | EAUA | キャベツ きゅうり コーン | Q05010) | 00.00 | ドレッシング す | |
| 民欲も低下してしまいます。 結果、栄養が不足して、夏バ | | チーズいりサラダ | | 7-4 | LNUN | もも みかん | -1- | | F09909 9 | |
| テになってしまいます。 | | ミックスフルーツ | | | | ぶどうかじゅう | さとう | | | + |
| ふのりは海草で、香から初夏にかけて収穫されます。乾燥させて保存できるので一年中食べることができます。 | | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (EB) | | | 579 kcal 27,3 g 14,5 g 1,9 g |
| | 12 金 | とりにくのしおこうじやき | とりにく | | | ねぎ にんにく | でんぶん | | しおこうじ さけ | |
| | 32 | スタミナどんのぐ | ぶたに< | | にんじん にら | もやし たけのこ しょうが にんにく | さとう | ごまあぶら | しょうゆ みりん ウスターソース トウバンジャン | |
| | | ふのりのみそしる | とうふ みそ | ふのり | にんじん | たまねぎ ねぎ | | | | |
| 大豆もやしとは、大豆の種子を発芽させたもやして、「豆もやし」とも呼ばれます。 充端に1cmほどの豆がついています。 韓国料理のナムルやビヒンバの具材としい | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ھ | | | 624 kcal 24.6 g 17.0 g 2.4 g |
| | 16 | とりにくのあまずあん | とりにく | | | しょうが | でんぶん さとう | あぶら | しょうゆ みりん す | |
| | 災 | ちゅうかあえ | | わかめ | にんじん | だいずもやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | す しょうゆ しお | |
| いています。韓国料理のア ルやビビンバの旦材としい | | - JW JW W/L | | | | | | | | |

◆◇給食のない日◆◇

◆◇給食費について◆◇

真小・・・1日 姉小・・・26日(2年) 羽小・・・9日(1~4、6年)

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。

9月 こんだてよていひょう



| | | 0/3 0/0/ | 主な食品 | | 品名(6つの基礎食品群) O印は奥州市産の食 | | 材です。 | | 主な物味料 | 基準値 小学生 I补F -650kcal たんぱく質13~20% |
|--|------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---|
| | (B | 献立名 | 主に体をつくる(家) | | 主に体の調子をととのえる(線) | | 主にエネルギーになる(質) | | | |
| | | ※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。 | | | | ④ピタミンCを多く含む食品 | の数水化物を多く含む食品 | 心能質を多く含む食品 | | 脂質20~30% |
| EDNOTED FAR | | ニッペパン ぎゅうにゅう | 大山かついている水量加 | ぎゅうにゅう | 加工支品等には、罪、 | Aは含まれていません。*印は要託さ | こむぎこ さとう | ショートニング | しお イースト | 塩分2g未満 |
| | | とりにくのラタトゥイユソース | とりにく | だっしふんにゅう | (ピーマン) トマト | ズッキーニ にんにく | 0000 007 | オリーブゆ | ウスターソース | 668 kcal 27.3 g 22.4 g 2.8 g |
| | 17 | | 0.701 | | EAUA | キャベツ だいこん きゅうり | , | | ドレッシング す | |
| | 水 | やさいサラダ | ★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 コーンボタージュ | |
| | | コーンスープ | *** => | 20000 | ichon nes | いちご | さとう みすあめ | | 170 (2000) 3 3/19 34 | |
| 後片付けは、「ごちそうさま」をしてから、みんなで臨 ま」をしてから、みんなで臨 力で行います。食器の中に 力を物の残りがついていない ように気を付けましょう。 | | いちごジャム | | ぎゅうにゅう | | V.5C | (E) | | | 699 kcal 25.9 g 22.9 g 22 g |
| | | *ごはん ぎゅうにゅう | さば みそ | 20000 | | | さとう でんぶん | | | |
| | 18 木 | さばのみそに | おから ぶたにく とうにゅう | | にんじん ピーマン | ねぎ)コーン | さとう | あぶら | さけ コンソメ しょうゆ | |
| | | カレーおから | とうにゅう | | EAUA | こぼう えのきだけ | | 0.0.0 | カレーこ しょうゆ しお さけ | |
| | | ごぼうじる | 231 803136012 | ぎゅうにゅう | 1270070 | Clas Alberto | (E)D) | | 02 30 00 60 | |
| 食器は食べ残しやごみを残さないようにきれいにします。 大きなものが残っていると、洗浄機の故障につながります。 | | ごはん ぎゅうにゅう | ぶたにく | 247647 | | しょうが | | | しょうゆ みりん さけ | 603 kcal 24,3 g 19,3 g 22 g |
| | 19 金 | ぶたにくのしょうがやき | | チーズ | ほうれんそう | | | | | |
| | | なっとうあえ | なっとう | カかめ | にんじん | はくさい もやし | | | わふうだし しお しょうゆ | |
| | | なすのみそしる | (230) 27 | | LNUN | たまねぎ)なす | | | | |
| 要ご飯や甘露煮など、秋の 味質に欠かせない栗は、純文 時代の遺跡から出土している ほど、歴史の古い食べ物で す。栗の主成している と、栗の主成しているです。 かがあり、ご飯やパンの代用 としてカロリー源になりま す。 | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (こめ) でんぷん さとう | | | 690 kcal 21.0 g 20.1 g 1.9 g |
| | 22 | ぎょうざ (2こ) | ぶたにく | | E5 | キャベツ たまねぎ しょうが | こむぎこ | あぶら | しょうゆ しお | |
| | 背 | ホイコーロー | ぶたにく | | にんじん(ビーマン | キャベツ もやし にんにく | | あぶら | さけ テンメンジャン しお しょうゆ トウバンジャン | |
| | | ワンタンスープ | | | | はくさい ほししいたけ ねぎ | プンタン さとう みずあめ | ショートニング | とりガラスープ しょうゆ スープストック しお | |
| | | くりのムース | だいす ゼラチン | #u3/-u3 | | | こなあめ | ショートニング マーガリン くり | ココア しお | |
| | | 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 | 654 kcal 23.4 g 26.0 g 3.3 g |
| ごしましょう。 | 24 | ハムチーズサンド | ぶたにく とりにく | チーズ | | たまねぎ | さとう でんぶん パンこ こむぎこ | あぶら ショートニング | しお | |
| | 24 水 | 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 | |
| | | ベジタブルスープ | | | にんじん | たまねぎ カリフラワー クリンピース | | | とりガラスーブ コンソメ | |
| | | りんごジャム | | | | りんご | みずあめ さとう | | | |
| 奥州っ子給食 江刺りんごジュースと、ビーマンは奥州市産です。 | | *ごはん えさしりんごジュース | | | | りんご | <u>ි</u> න | | | 570 kcal 16.8 g 12.9 g 1.5 g |
| | 25 | さんまオレンジに | さんま | | | オレンジ | さとう みずあめ でんぶん | | しょうゆ みりん しお | |
| | 木 | ピーマンのごまいため | ぶたにく | | 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 | |
| | | チンゲンサイのみそしる | とうふ みそ | | チンゲンサイン にんじん | たまねぎ | | | | |
| 給食の食器は、みんなが使う物なので、大切にあつかい ましょう。 | | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | Ū. | | | 587 kcal 27.0 g 14.9 g 1.7 g |
| | 26 金 | ますのこうみやき | ます | | | しょうが | | ごまあぶら | トウバンシャン しょうゆ みりん | |
| | 金 | やさいいため | ぶたにく | | にんじん | もやし たけのこ しょうが にんにく | さとう | ごまあぶら | しょうゆ みりん ウスターソース | |
| | | あきやさいのみそしる | とうふ みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ ほししいたけ なす ねぎ | さつまいも | | | |
| 赤魚とは、体が赤い魚の総 称です。ふっくらとした白身 が特徴です。貼っこくなく、 パサつきもありません。 骨が 少ないため、 子どもから高齢 者まで食べやすい魚です。 | | *ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | (Z)(D) | | | 587 kcal 232 g 155 g 1.8 g |
| | 29 月 | あかうおのてりやき | あかうお | | | しょうが | | | しょうゆ さけ みりん | |
| | 月 | しおこうじいため | ★ベーコン | | にんじん ピーマン | こんにゃく しょうが | じゃがいも | あぶら | しおこうじ さけ | |
| | | 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 | | | | |

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・1日

姉小・・26日 (2年)

羽小・・9日 (1~4、6年)

◆◇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。

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおい しく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周り の人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守るこ とが大切です。



おはしは正しく持ちましょう ●上のはしを動か して、はし先で 食べ物をはさむ 姿勢をよくしましょう 背筋をのばす ひじはつかない ●足の裏を床に つける

おわんは手に持って 食べましょう

●小さいお皿も手に持つ



◆大きいお皿は手を添えて食べる



! 食べるときに気をつけること ★食べやすい大きさに ★口をとじてよくかんで ★早食いをしたり、 してから口に入れま 食べましょう 食べている人を笑 わせたりするのは 絶対やめましょう

◎果物を食べると、どんないいことがある?

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のよ うに、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの 果物を食べることをすすめていますが、おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をして くれる、食物せんいが 多くふくまれている。



★皮ふや血管をじょうぶに し、免疫力を高めるビタミ ンCが多くふくまれている。



なる、ブドウ糖がふく



