

予定献立表 (11月)



【お知らせ】
 18日(金)・・・全校給食なし・弁当日
 27日(水)・・・全校給食なし(午前授業)

奥州市立水沢小学校 令和元年度

日にち	お知らせ	こんだてめい	おもちに血や肉や骨を作る <small>たんぱく質・ミネラルの多い食品</small>	おもちに熱や力になる <small>炭水化物・脂質の多い食品</small>	からだの調子を整える・病気にかりにくくする <small>ビタミン・食物繊維の多い食品</small>	I類糖 -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
1(金)	全校あり	スナックパン	だっしふんにゅう	こむぎこ		626kcal 23.8g 30.0g 3.3g	読書週間給食①「ハリーポッターシリーズ」この本に出てくるのは、シェパードパイと百味ビーンズです。イギリス料理のシェパードパイと、百味ビーンズのように色々な豆が入ったサラダが登場します。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		シェパードパイ	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		百味ビーンズサラダ	ツナ いんげん豆 あかひんげん豆 ししひんげん豆 ひよこ豆		えだまめ		
		オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ		
ヨーグルト	ヨーグルト						
5(火)	全校あり	麦ごはん		こめ むぎ		630kcal 19.1g 17.8g 2.2g	読書週間給食②「給食番長」この本に出てくるのは、番長が作るカレーとひじきサラダです。この本は、図書委員会のおすすめ本になっています。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ひじきサラダ	ひじき	ごま マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり にんじん もやし コーン		
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご		
		りんご			りんご		
6(水)	全校あり	オムライス ケチャップ (チキンライス+薄焼き卵)	とりにく たまご	こめ あぶら	たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	610kcal 19.1g 13.8g 3.3g	読書週間給食③「給食室の日曜日」この本に出てくるのは、オムライスです。チキンライスに薄焼き卵をのせ、ケチャップをかけて食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ジュリアンヌスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		
		洋梨ゼリー		さとう	ようなし		
7(木)	全校あり	中華麺		こむぎこ		563kcal 25.8g 23.4g 3.4g	読書週間給食④「だいでだまめもやし」この本に出てくるのは、もやししたっぷりのもやしラーメンです。塩分が多いので、汁は残してくださいね。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		大豆と小魚の揚げ煮	だいず かえりにぼし	さつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら			
		海藻サラダ	わかめ とさかのり こんぶ		にんじん きゅうり はくさい		
		もやしラーメン	ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ コーン もやし たら ながねぎ		
8(金)	全校あり	セルフ塩おむすび		こめ		627kcal 25.7g 15.6g 1.8g	読書週間給食⑤「男子弁当部〜オレらの青空おむすび大作戦!〜」この本に出てくるのは、塩おにぎり、新潟県の郷土料理のっぺい汁です。おにぎりは手をしっかり洗い、ラップを使って握りましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		いわしの梅煮	いわし		うめ		
		のっぺい汁	とりにく あぶらあげ	さといも かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ		
		花みかん			みかん		
11(月)	全校あり/かみかみ献立	ごはん		こめ		654kcal 21.2g 19.7g 2.0g	レバーは貧血を予防する鉄分をたくさん含んでいます。鉄分が不足すると、体が疲れやすくなったり、顔色が悪くなったりします。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		スナックレバー	ぶたレバー とりにく	じゃがいも かたくりこ ごま あぶら	えだまめ		
		パリパリサラダ		こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり		
		豆腐と長ねぎのみそ汁	わかめ とうふ みそ		にんじん だいこん ながねぎ		
12(火)	全校あり	金芽米ごはん		きんめまい		679kcal 25.4g 19.0g 2.2g	せんべい汁は青森県の郷土料理です。汁もの専用で作られた「かやきせんべい」を使い、煮込むともちりとした食感があります。昔、村人が山仕事のとときにせんべい汁を作って食べていたそうです。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		サバの味噌煮	さば みそ		にんじん きゅうり だいこん しそ		
		ゆかり和え		ごま	にんじん ごぼう しめじ ながねぎ		
		せんべい汁	とりにく	こむぎこ	みかん		
花みかん							
13(水)	全校あり	ごはん のりのつくた煮	のり	こめ		633kcal 19.9g 18.2g 2.3g	ふたごさいちも きたかみし ふたご ちく さいばい 二子里芋は北上市二子地区で栽培されている里芋です。粘り気があり、とろける食感が特徴です。今日は、二子里芋を使ったコロッケにです。味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		北上二子里芋コロッケ	ぶたにく	さといも じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン しいたけ		
		厚揚げの炒め煮	あつあげ	あぶら さとう	こまつな にんじん キャベツ		
		根菜汁	とりにく みそ		にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく		
14(木)	全校あり	ごはん				596kcal 23.5g 17.6g 1.5g	ちゅうごく やつ というのは、たくさんという意味です。給食の八宝菜にもたくさん入っています。どんな食材が入っているのか食べながら見つけてみましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		きびなごカリカリフライ	きびなご	じゃがいも かたくりこ こめ げんまいに あぶら			
		八宝菜	ぶたにく えび いか	ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ		
		なめこスープ	かまぼこ たまご	ごまあぶら かたくりこ	にら えのきたけ なめこ		
15(金)	全校あり/姉妹都市献立	黒糖コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう		633kcal 32.0g 18.5g 2.4g	きょう おうしゅうし しまい とし しずおか 今日は奥州市と姉妹都市である静岡県掛川市の特産品「掛川茶」を使った献立が登場します。掛川茶は、コクとうま味と鮮やかな緑色の特徴です。味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鶏肉のお茶パン粉焼き	とりにく	パンこ	かけがわちゃ にんにく		
		野菜のスープ煮	ぶたにく とりにく	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん プロックロー コーン		
		掛川茶プリン	ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう	かけがわちゃ		

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

予定献立表 (11月)



水沢小学校ブログ
http://mizusawae.blog.fc2.com/

水沢小学校ホームページ
http://school.city.oshu.iwate.jp/mizusawa-e/

奥州市立水沢小学校 令和元年度

日 に ち	お 知 ら せ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品		おもとに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品		からだの調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品		1食あたり -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
18日(月)は弁当日です。忘れずに持参してください。									
19 (火)	全校あり	金芽米ごはん		きんめまい				620kcal 24.7g 16.7g 1.9g	北海道で生まれた人を「どさんこ」と呼びます。どさんこ汁は、北海道でとれた鮭やコーン、にんじん、玉ねぎなどを使った北海道らしいみそバター味の汁ものです。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		さけフライ	さけ	あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ					
		塩こんぶ和え	しおこんぶ		にんじん きゅうり キャベツ				
		どさんこ汁	ぶたにく どうぶ みそ パター		にんじん だいこん コーン もやし にんにく ながねぎ				
20 (水)	全校あり	わかめごはん	わかめ	こめ				685kcal 22.1g 26.0g 2.1g	米という字を分解すると、八十八という数字になります。お米を作るためには、八十八の手間がかかるためこの字になったといわれています。たった一粒と思っても、それは農家のみなさんが汗水流して一生懸命作ってくださった大切な一粒です。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		彩り玉子焼き	たまご						
		炒り鶏	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん いんげん ほししいたけ				
		小松菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん だいこん もやし こまつな				
お米のムース	ぎゅうにゅう	こめこ さとう							
21 (木)	全校あり	ごはん		こめ				585kcal 19.9g 15.4g 1.9g	チンゲン菜は白菜の仲間、中華料理や洋食など広く使われています。チンゲン菜は、カロテンやカリウム、カルシウムが豊富な栄養たっぷりの野菜です。シャキシャキとした食感を楽しみ、おいしくいただきます。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		白金豚ぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ にら				
		チンゲン菜の炒め物	ハム	ごまあぶら さとう	にんじん チンゲンさい もやし たけのこ				
		中華風コーンスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン きぬさや				
22 (金)	全校あり/奥州っ子給食	金色の風ごはん		こんじきのかぜ				642kcal 26.0g 19.1g 1.6g	奥州っ子給食は、奥州市農畜産物利用推進協議会より助成金をいただいて実施しています。今回は奥州市産のブランド米「金色の風」を提供します。地元の恵みに感謝して、味わって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		鶏肉のねぎ塩だれ	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ				
		地場産白菜のとろとろ煮	ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ	にんじん はくさい にんにく				
		みぞれ汁	あぶらあげ	かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく しょうが				
25 (月)	全校あり	ごはん		こめ				627kcal 21.3g 18.6g 2.0g	豚肉にはビタミンB1という栄養が多く入っています。このビタミンB1は、体の中でごはんやパンの消化を助け、体を元気に動かしたり、体の疲れをとったりする働きがあります。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		豚肉のバラ焼き	ぶたにく	さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ				
		ほうれん草の磯香和え	かつおぶし のり	さとう	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん				
		さつま汁	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ				
26 (火)	全校あり	金芽米ごはん		きんめまい				683kcal 26.4g 18.7g 1.8g	大根は一年中栽培されますが、夏に種をまき、秋から冬に収穫する秋冬大根が多く、味もおいしいとされています。また、1本の大根でも葉に近い部分と先の方では味や歯ごたえが違いますよ。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		さわらの西京焼き	さわら みそ						
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく	さとう	にんじん だいこん えだまめ ほししいたけ				
		だまこ汁	とりにく あぶらあげ	さとう こめ	にんじん しめじ ごぼう こんにやく みつば				
27日(水)は午前授業のため、給食はありません。									
28 (木)	全校あり/誕生日給食	ごはん						719kcal 24.8g 19.2g 2.1g	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、甘みがさらに増し、栄養価も増加します。生の大根に比べて、鉄分は49倍、カルシウムは23倍、食物繊維は16倍に増えます。日ごろの食事で積極的に取り入れたいですね。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ユーリンチー	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	ながねぎ				
		切り干し大根の中華和え	さとう ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん きゅうり キャベツ				
		ワンタンスープ		こむぎこ	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ				
		スイートポテト	とうにゅう	さつまいも さとう こめこ					
ガトーショコラ	とうにゅう	さとう こめこ							
29 (金)	全校あり/いわて牛の日	テーブルロールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ				577kcal 21.8g 19.5g 2.3g	11(いい)月29(肉)日、県内の学校給食で県産の牛肉を味わう取組が行われます。岩手県の牛肉を多くの子どもたちに食べてほしいという願いから、全国農業協同組合連合会岩手県本部から助成金をいただいて実施します。
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		奥州ビーフシチュー	ぎゅうにく だっしふんにゅう	じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト				
		コールスローサラダ			キャベツ にんじん フロッコリー				
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご				

ご家庭で作ってみたい給食メニューはありませんか？

レシピを知りたい給食メニューがありましたら、気軽にお知らせください。献立表を通じて紹介したいと思います。

{ 年 組 名前 } { レシピを知りたい給食メニュー }

切り取って、担任の先生へお渡しください。

