



日	こんだて名	あかの食品 (おもに白や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、体気にかかりにくくする)	食育メモ
1 (木)	*むぎごはん ぎょうにゅう どさんこじる あげだしこうやどうふ きんぴらごぼう	ぎょうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ さつまあげ(揚げそうだら)	こめ むぎ じゃがいも バター さとう こめあぶら さとう こめあぶら	たまねぎにんじんもやしとうもろこしにんにくしょうが しょうが ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく	毎日元気を通ぐすには、毎日の習慣が大切です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとりましょう。
5 (月)	わかめごはん ぎょうにゅう はくさいのみそしる あじのごまやき ちくぜんに	わかめ ぎょうにゅう あぶらあげ みそ あじ とりにく だいず	きんめまい ごま さとう こめあぶら	だいこん はくさい えのきだけ ねぎ しょうが ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	<ごぼう> ごぼうは1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。野菜キューピットさんに届けていただきます。
6 (火)	*むぎごはん ぎょうにゅう いものこじる さけのみそやき ずきこんぶいため みかん	ぎょうにゅう とりにく とうふ さけ みそ こんぶ ちくわ(揚げそうだら)	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら	だいこん にんじん まいだけ ねぎ しょうが にんじん たけのこ えだまめ こんにゃく みかん	<さけ(鮭)> 鮭には、良質なたんぱく質や脂質(しじつ)、ビタミンAやDなどの栄養が豊富(ほうふ)にふくまれます。
7 (水)	むぎごはん ぎょうにゅう はっぼうさい にらまんじゅう ほめもやしのちゅうかあえ	ぎょうにゅう えびいか ぶたにく ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ こま さとう ごまあぶら	たまねぎにんじんしょうがキャベツ にら ねぎ たまねぎ にんにく まめもやし きゅうり にんじん	<八宝菜> 八宝菜は中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は多く、「菜」はおかずという意味があります。
8 (木)	◎羽田小給食なし こくとうパン ぎょうにゅう はくさいスープ こめこグラタン ブロッコリーサラダ	だっしふんにゅう ぎょうにゅう ベーコン とりにく ぎょうにゅう チーズ まぐろ	こめ むぎ こむぎこ さとう マーガリンこくとう マカロニ こめこ バター パンこ さとう こめあぶら	はくさい しめじ にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん	11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、いい歯でしっかりかめていますか?よくかむと食べ物がかかくなって消化がよくなるのはもちろん、歯にも私たちの体にとって大切なことがたくさんあります。食事の時、自分がどれぐらいかんでいるか試してみてください。
9 (金)	*むぎごはん なめこじる いかのさらさあげ ほうれんそうのごまあえ りんご	とうふ みそ いか	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごま さとう	なめこ だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん りんご	
12 (月)	*むぎごはん ぎょうにゅう わかめのみそしる さばのてりやき だいこんのびりからいため みかん	ぎょうにゅう わかめ こうやどうふ みそ さば とりにく	こめ むぎ ごま こめあぶら	えのきだけ チングンサイ ねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな こんにゃく みかん	<朝ごはん> 朝ごはんは、午前中の活動に必要なエネルギーになる大切な食事です。朝から栄養バランスのとれた食事をし、体や脳を目覚めさせましょう。いつも食べている朝ごはんを主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスがよくなります。
13 (火)	ナン ぎょうにゅう たまごスープ ドライカレー キャベツのごまトレッシングサラダ	ぎょうにゅう たまご ぶたにく まぐろ	こめ むぎ こむぎこ たまごあぶら さとう こめこ こめあぶら さとう マヨネーズ ごま さとう	チングンサイ しいたけ たまねぎにんじん セロリにんにくしょうがりんご キャベツ にんじん こまつな	
14 (水)	★おたんじょうびぎょうしやく まいだけごはん ぎょうにゅう とんじる はくさいのからしあえ どちらかえらびましょう♪ おこめのババロア くりのムース	とりにく あぶらあげ ぎょうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ こんぶ	こめ さとう こめあぶら こめこ さとう くり さとう	まいだけ にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい えのきだけ みかん	<まいだけ> まいだけの名前は①買った人がまい上がって喜ぶから②ちゅうがもうまに似ているからなど、色々な説があります。ビタミンや食物せんいが多く含まれています。
15 (木)	*むぎごはん ぎょうにゅう じゃがいものみそしる とりにくのからあげ くさわかめいため かき	ぎょうにゅう あぶらあげ みそ とりにく のめ さつまあげ(揚げそうだら) だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら かたくりこ こめあぶら	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん キャベツ こんにゃく かき	<野菜> 11月は大根・白菜・ねぎ・さといも・ごぼう・ピーマンを愛菜部さんと野菜キューピットさんに届けていただいています。
16 (金)	◎羽田小給食なし きんめまいごはん ぎょうにゅう わかめスープ ぐだくさんたまごやき キムチいため	ぎょうにゅう わかめ たまご とりこ ぶたにく	きんめまいごはん ごまあぶら さとう こめあぶら さとう ごまあぶら	チングンサイ えのきだけ しいたけ ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ はくさいにんじんピーマンにんにくにんじんしょうが	<食器> おぼんの上に置かれている食器は正しい位置にありますか。手前の左側にごはん、右側にみそ汁です。きちんと並べるようにしましょう。

※物質等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

平成30年 11月こんだて予定表 No.2



奥州市立真城学校給食センター

日	こんだて名	あかの食品 (おもに肉や肉の骨をつくる)	さいろの食品 (おもに骨や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、気持ちにかりにくくする)	食育メモ
19 (月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる あかうおのたつたあげ ヤーコンいため みかん 653kcal	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ あかうお ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごま こめあぶら	ほくさい ねぎ しょうが ヤーコンにんじん ピーマン こんにゃく みかん	<ヤーコン> ヤーコンはさつまいろに似た根菜です。シャキシャキとした食感と甘みがあります。食物せんいが多く含まれています。
20 (火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる やしししゃも 620kcal	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも ぶたにく だいす	さとう こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	11月24日は勤労感謝(きんろうかんじや)の日です。ふだんなにげなく食べている給食ですが、みなさんが食べるまでには、いろいろな人が関わっています。感謝していただきましょう。
21 (水)	テーブルロールパン ぎゅうにゅう グラムチャウダー とりにくのマーマレードやき コーンサラダ かき 705kcal	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう とりにく	こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも こめこ こめあぶら さとう さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん パセリ いよかん なつみかん ゆず しょうが とうもろこし キャベツ にんじん かき	
22 (木)	*奥州っこぎゅうしよく *金色の風(にんじきのかぜ) ドリンクヨーグルト らんめんとろみじる ぶたにくのてりやき ほくさいサラダ りんご 659kcal	ヨーグルト たまご ぶたにく わかめ	こんじきのかぜ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら さとう	なめこ にんじん しいたけ テンゲンサイ ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが ほくさい こまつな にんじん りんご	<金色の風> 「金色の風」は、他県に負けないお米を作ろうと、岩手県が長い間、研究して生まれました。約6割が奥州市で生産されています。お米の特徴はふわりとした食感と豊かな甘み。さめても変わらない粘りがあります。奥州っこ給食の奥州市産の食材と一緒に食べてください。
26 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ほきのマヨネーズやき キャベツのそぼろいため 639kcal	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ほき みそ ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら	だいこん しめじ テンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	
28 (水)	ミルクコッパパン ぎゅうにゅう ほくさいのクリームスープ とりにくのフレークやき こんにゃくサラダ かき 679kcal	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	こむぎこ さとう マーガリン こめこ マヨネーズ コーンフレーク パン さとう ごまあぶら	ほくさい しめじ キャベツ とうもろこし こんにゃく かき	<ほくさい> 1年中、栽培されていて430種類のほくさいがあります。寒くなるほど甘みがまして、おいしくなります。
29 (木)	☆いわて牛給食の日 *むぎごはん ぎゅうにゅう テンゲンサイのすましじる さといもコロッケ ぎゅうにくのうまに りんご 691kcal	ぎゅうにゅう なると(すけそうだら) とうふ ぶたにく ぎゅうにく	こめ むぎ さといも コロッケ さとう こめあぶら	テンゲンサイ えのきだけ ねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが りんご	【いわて牛(奥州牛)】 きゅうしよくの日 真城にある「バイオニア牧場」で大事に育てられた奥州牛を使い、奥州牛のうまみにしました。どの野菜も牛肉のうまみをたっぷりずっとおいしくなっています。味わって食べてください。
30 (金)	*真城小給食なし むぎごはん ぎゅうにゅう わふうはるさめスープ まつがぜやき ヤーコンサラダ 646kcal	ぎゅうにゅう かまぼこ(すけそうだら) とりにく たまご みそ ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ はるさめ こまパンこ さとう さとう オリーブオイル	しいたけ テンゲンサイ えのきだけ ねぎ たまねぎ にんじん ヤーコン にんじん キャベツ こまつな	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

11月8日 11月10日
いい歯の白 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL 227mg 	ヨーグルト 100g 120mg 	ちりめんじゃこ 10g 52mg
みずな(きょうな) 80g 166mg 	木綿豆腐 100g 86mg 	ほしひじき 5g 50mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。

©少年写真新聞社2018

感謝して給食を食べよう

おいしい給食ができるまでに、どんな人がかかわっているかを想像したことがありますか？ 食べ物を育ててくれる農家の人、食べ物を運んでくれる運送業者、献立を考える栄養士、給食をつくる調理員など、多くの人がかかわっています。このような人びとに感謝をしながら、残さずに食べるようにしましょう。

©少年写真新聞社2018