



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 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに精力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかりにくくする)	食育メモ
3 (月)	◎真城小6年給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのみそしる さけのさっぱりソース ひじきいため		こめ むぎ		2学期がスタートして元気にすごせているでしょうか？ しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。
4 (火)	まめまめそぼろごはん ぎゅうにゅう せんべいじる こまつなたまごのおひたし なし	だいにず とりにく ぎゅうにゅう どりにく あひらあげ たまご	きんめまい さとう こめあひら せんべい さとう こまあひら	にんじん えだまめ しょうが だいこん にんじん しいたけ こぼう ねぎ もやし キャベツ こまつな なし	<なし> なしは弥生時代から食べられていました。食べた時のみずみずしさからもわかるように水分いっぱいのだもです。なしには疲れをとってくれるアスパラギン酸が含まれ、高血圧予防、お腹の調子を整えたりする働きもあります。
5 (水)	◎第1小給食なし テーブルロールパン ぎゅうにゅう カレースープ チキンカツ コーンサラダ ぶどう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン どりにく たまご	こめぎこ さとう マーガリン じゃがいも こめあひら こめこまご パンこ こめあひら こめぎこ さとう こめあひら	たまねぎ にんじん ピーマン りんご キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり ぶどう	
6 (木)	*むぎごはん ぎゅうにゅう いそスープ ちくわのいそベチーズやき キャベツのごまドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン あさり ちくわ(たら) チーズのり まぐろ	こめ むぎ はるさめ こめぎこ こめあひら かたくりこ マヨネーズ こま さとう	にんじん ねぎ キャベツ こまつな にんじん りんご	<ミルクきんぴらごぼう> 奥州市の食生活改善推進員協議会のみなさんが、子どもたちに伝えたい味として考えた献立です。奥州市産の食材がつかわれています。ミルクきんぴらごぼうの他に25日には豆まめ汁も登場します。
7 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる あじのごまやき ミルクきんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう	もやし えのきだけ ねぎ しょうが ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく	
10 (月)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう マーボーナス いろどりたまごやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご ぶたにく わかめ	きんめまいごはん さとう こまあひら かたくりこ さとう こめあひら はるさめ こま さとう こまあひら	なす こんにゃく しょうが にんじん ねぎ しいたけ くら にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	<手洗い> 手には、目に見えるよこれだけでなく、目に見えない細菌やウイルスがついています。せっけんを使って洗い洗えばほとんどはとれるので、食事前はしっかりと手洗いをしましょう。
11 (火)	*むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる あかうおのたつたあげ くきわかめのいために なし	ぎゅうにゅう あひらあげ みそ あかうお どりにく くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ こめあひら こめあひら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ にんじん えだまめ こんにゃく なし	
12 (水)	◎第1小・第2小1~3年給食なし ミルクコッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ なすとかぼちゃのミートグラタン コールスローサラダ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく チーズ	こめぎこ さとう マーガリン こめあひら パンこ こめぎこ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しめじ なす かぼちゃ たまねぎ トマト こんにゃく キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり	<豚肉> 豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が特に多く含まれます。特にビタミンB1は、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえたり、体の疲れをとり除く働きがあり、疲労回復に効果的です。
13 (木)	*むぎごはん ぎゅうにゅう ひきなじる ぶたにくのしょうがやき ごもくあえ りんご	ぎゅうにゅう あひらあげ とうふ みそ ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう こまあひら ごま さとう オリーブオイル	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん りんご	
14 (金)	◎羽田小給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう なめこのすましじる ほろのマヨネーズやき かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ほろ みそ どりにく	こめ むぎ ぶ マヨネーズ さとう こめあひら	なめこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが	<かぼちゃ> かぼちゃに含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わり、肺や粘膜を丈夫にし、病気に対する抵抗力をつけます。

※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。

※使用食品の産地・産地予定は奥州市ホームページに記載してありますのでそちらをご覧ください。



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	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、呼吸がかりにくくする)	食育メモ
18 (火) 672kcal	*むぎごはん ぎょうにゅう ごちくスープ さばのみそに にくじゃが	ぎょうにゅう なると(すけそうたら) わかめ さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう じゃがいも さとう こめあぶら	ちやし にんじん ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく	<りんご> りんごにはたくさん の種類があります。 日本と海外を合 わせると2万5千種 もあります。りんご は緑の働きを良くし てくれる食物せんい や血崩菌の働きを おさえるポリ フェノールなどが含 まれています。シャ キシャキした歯ごた えを楽しみながらお いしくいただきま しょう。 
19 (水) 687kcal	*たんじょうがいぎょうしよく* まるパン ぎょうにゅう たまごスープ かぼちゃコロッケ シーフードサラダ ♪どちらかえらびましよう♪ りんごのムース あんこのういちのムース	だっしふんにゅう ぎょうにゅう たまご ぎょうにゅう まぐろ えび とうにゅう とうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン かたくりこ こむぎこパンこ さとう こめあぶら さとう こめあぶら	たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	<おうちゅうご給食> 奥州市等から補 助金をいただき、奥 州市産の食材を たっぷり使ってい ます。奥州牛のひき 肉を使ったそぼろも 登場します。お楽 しみに! 
20 (木) 605kcal	むぎごはん ぎょうにゅう さわかん ますのてりやき すきこんぶいため	ぎょうにゅう ぶたにく ます こんぶちくわすけそうたら たいす	こめ むぎ ごま こめあぶら さとう	じゃがいも さとう しょうが にんじん ししいけ	<おうちゅうご給食> 奥州市等から補 助金をいただき、奥 州市産の食材を たっぷり使ってい ます。奥州牛のひき 肉を使ったそぼろも 登場します。お楽 しみに! 
21 (金) 635kcal	*おうちゅうご給食しよく* *むぎごはん ドリンクヨーグルト なめこじる おうちゅうぎょうそぼろ ピーマンのごますあえ なし	ヨーグルト とうふ みそ ぎょうにゅう たまご	こめ むぎ さとう こめあぶら はるさめ ごま さとう	なめこ だいこん ねぎ にんじん ししいけ こんにゃく しょうが ピーマン ちやし にんじん なし	<おうちゅうご給食> 奥州市等から補 助金をいただき、奥 州市産の食材を たっぷり使ってい ます。奥州牛のひき 肉を使ったそぼろも 登場します。お楽 しみに! 
25 (火) 688kcal	*おつぎみきぎょうしよく* *むぎごはん ぎょうにゅう まめめめじる ししゃもフライ きりほしだいこんのじゅうねあえ おつぎみだんご	ぎょうにゅう あぶらあげ こうやどうふ たいす みそ ししゃも わかめ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎかたくりこ こめあぶら じょうね こめあぶら さとう あけき こめこさとう こめあぶら	にんじん えのきだけ ししいけ こんにゃく しょうが だいこん キャベツ ほうれんそう	<じゅうごや> 旧暦の8月15日 に月を鑑賞する行 事です。この日は、 おだんごやおもち、 すすき、さといも、く だものなどをお供え して月をながめる 風習があります。 
29 (金) 698kcal	◎真城小1年給食なし *むぎごはん ぎょうにゅう ハヤシライス かいそうサラダ フルーツしらたま	ぎょうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ こんぶ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら さとう もちごめ さとう	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく トマト キャベツ とうもろこし パイナップル みかん りんご ぶとう もも	<おうちゅうご給食> 奥州市等から補 助金をいただき、奥 州市産の食材を たっぷり使ってい ます。奥州牛のひき 肉を使ったそぼろも 登場します。お楽 しみに! 

※惣菜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。
※使用食品の産地・産地予定は奥州市ホームページに記載してありますのでこちらをご覧ください。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

どうして?



② 脂質・塩分・糖分をとりすぎているよ



③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

どうすればいいの?



間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

① 量を決めて食べる



② 時間を決めて食べる



③ 足りない栄養素をとろう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維



④ 成分表示を見て選ぶ



食べすぎると、
糖分や塩分、脂質
のとりすぎになるので、
注意が必要です。

