

# 9月 大迫学校給食センター 献立予定表

給食目標：食べ物の働きを知ろう

私たちが元気に生活するためには、食事からエネルギーを得たり、体を作ったり、体の調子を整えたりする栄養が必要です。どの働きを持つ食品かによって、赤、黄、緑の食品に分けられています。

日曜日	こんだて名	赤のしょくひん おもにからだを つくるもとになる	黄のしょくひん おもにねつやちから のもとになる	緑のしょくひん おもにからだの ちようしをとのえる	エネルギー たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	一口メモ
1 金	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	9月の給食目標は、「食べ物の働きを知ろう」です。私たちは体に必要な栄養を、食べ物からとっています。食べ物からとった栄養は、体の中で主に「熱や力のもとになる」「体をつくるもとになる」「体の調子を整える」という、3つの働きをしてくれま
	さんまのしょうがに	さんま			640 825	
	からしあえ			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	25.5 31.3	
	さつまじる	とりにく なまあげ	さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ	19.8 23.1	
牛乳					2.1 2.6	
4 月	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	花巻市では、「旬の食材PRリレー」として、給食センターで地元の野菜を使用する活動を行っています。今日のナスは、大迫の高橋義勝さんという方が作ったナスです。昨年度の大迫産葉祭り、ナス品評会で最優秀賞を受賞した、新鮮でおいしいナスです。
	にらぎようざ(2こ)	ぶたにく	こむぎこ	にら キャベツ	655 840	
	大迫産ナスのマーボーいため	ぶたひきにく だいず	ごまあぶら	ナス ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	24.7 29.8	
	ちゅうかたまごスープ	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ ながねぎ	20.3 23.8	
牛乳					2.4 1.7	
5 火	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	「赤色の食品」のグループは、主に体を作るもとになる働きをします。肉、魚、牛乳、卵、大豆などがあります。「たんぱく質」という栄養を多く含み、体を作る材料になり、成長期には欠かせない栄養素です。
	とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら		644 826	
	ほうれんそうとコーンのおひたし			ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし	27.1 32.8	
	だいこんとあつあげのみそしる	みそ なまあげ		だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ	20.7 23.6	
牛乳					2.2 2.7	
7 木	えだまめごはん		こめ	えだまめ	小 中	「カルシウム」は骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。牛乳やチーズ、骨ごと食べられる小魚、豆腐、野菜、海藻をしっかり食べて、運動をすることで骨が丈夫になります。成長期に骨を丈夫にしておくことが大切です。
	にくだんご(2こ)	ぶたにく とりにく			557 807	
	きりぼしだいこんサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	20.1 30.2	
	わかめとじゃがいものみそしる	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ながねぎ	13 22.8	
牛乳					2.6 3.1	
8 金	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	梨は秋が旬の果物です。水分が90%と多く、クエン酸やカリウムなどの栄養を含み、夏の暑さで疲れた体の調子を整える働きがあります。
	とりにくのなんぶやき	とりにく	ごま		783	
	はくさいのびびたし	さつまあげ		はくさい にんじん こまつな	31.3	
	せんぎりやさいのすましじる	あぶらあげ		だいこん にんじん えのきたけ ほししいたけ みずな	20.9	
	なし			なし	2.9	
11 月	【カミカミ週間 11~15日】		こめ むぎ		小 中	今日から1週間「カミカミ週間」が始まります。この1週間は、よく噛むことを意識して食べましょう。よく噛んで食べることは健康にとっても良い効果があります。一口20回から30回かむようにしましょう。
	むぎごはん	さけ みそ		ながねぎ	585 751	
	さけのねぎみそやき			だいこん キャベツ きゅうり にんじん	31.9 38.3	
	ゆずのかおりあえ	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら	にんじん なめこ えのきたけ しめじ ながねぎ	14.3 16.1	
	きのこじる				2.3 2.6	
12 火	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	ゆづりよかんで食べると、脳の「おなかがいっぱい」というサインが届くまでに、食べ過ぎてしまうのを防いでくれます。今日の「ナスのみそ汁」には、大迫で作られたナスを使っています。感謝していただきましょう。
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	ばんこ	たまねぎ	632 809	
	かみかみあえ	さきいか	ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし	27.3 32.9	
	大迫産ナスのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ナス ながねぎ にんじん	17.7 20	
牛乳					2.8 3.3	
13 水	むすびパン		パン		小 中	よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液には、胃や腸で食べ物を消化するのを助ける働きがあります。たくさんかんで食べると、食べ物の栄養をしっかり体に入れることができそうです。
	ポテトカップグラタン	じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ		641 772	
	ごぼうサラダ		ごま マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	24 28.5	
	ミネストローネスープ	ベーコン だいず	マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ トマト	20.3 23.1	
牛乳					2.7 3.2	
14 木	げんまいいりごはん		こめ げんまい		小 中	食べ物をよくかむと、脳の血の流れがよくなり、脳の栄養や酸素をたくさん取り入れることができます。すると、頭の働きがよくなり、勉強に集中できます。よくかんで食べて、午後の勉強もがんばりましょう。
	ししゃもフライ(2こ)	ししゃも	パンこ あぶら		653 805	
	さつまいもとうやどうふのもの	こやどうふ ぶたにく	さつまいも	にんじん だいこん さやいんげん	25.2 29.1	
	かきたまじる	たまご	かたくりこ	えのきたけ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	17.6 18.8	
牛乳					2 2.3	
15 金	ハヤシライス	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	小 中	大迫で作られたキャンベルという品種のぶどうです。キャンベルは昔から大迫で作られている品種で、甘酸っぱくて飽きないおいしさです。感謝していただきましょう。
	はなやさいのサラダ			フロッキー カリフラワー とうもろこし にんじん	663 856	
	大迫産ぶどう			ぶどう	19.5 24	
牛乳					17.1 20.1	
牛乳					2.5 2.9	

日曜日	こんだて名	赤のしょくひん おもにからだをつくるもとになる	黄のしょくひん おもにねつやちからのもとになる	緑のしょくひん おもにからだのちようしをととのえる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	一口メモ
19 火	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	主に熱や力のもとになる食品は、ご飯、パン、めん類、いも類、油、砂糖などです。体を動かすエネルギーになり、脳の栄養にもなります。しっかり食べないと疲れやすく、運動や勉強に集中できなくなってしまいます。
	とりにくのおこうじやき	とりにく			621	
	キャベツとコーンのツナあえ	ツナ		キャベツ もやし とうもろこし	28.3	
	じゃがいもとだいこんのみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん にんじん しめじ ながねぎ	18	
21 木	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	給食では、「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえることで、栄養バランスが整うようにしています。成長期の皆さんが健康で元気にすごすためには、給食だけではなく、朝ご飯も栄養バランスよく食べることが大切です。
	ユーリンチー	とりにく	あぶら かたくりこ	ながねぎ	841	
	ちゅうかはるさめサラダ	ハム	はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし	32	
	ごもちゅうかスープ	とうふ なた		にんじん チンゲンサイ ながねぎ きくらげ	22.5	
22 金	カレーライス	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース	小 中	花巻で作られた「紅いわて」という、岩手オリジナルの新しい品種のりんごです。甘味が強く、酸味が少なく、濃い赤い色が特長です。
	グリーンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり プロッコリー	688 845	
	花巻産りんご			りんご	19.8 23.9	
					18.7 21.1	
25 月	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	主に体の調子を整える食品は、野菜や果物、きのこ類などです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、風邪をひきにくしたり、便秘を防いでくれます。
	メンチカツ	ぶたにく	パンこ あぶら	たまねぎ	589 842	
	きんぴらごぼう		ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん	20.4 33	
	こまつなとしらたまふのみそしる	とうふ みそ	ふ	こまつな にんじん ながねぎ	11.3 21.9	
26 火	むぎごはん		こめ むぎ		小 中	今が旬のサンマには、たくさんの栄養が含まれています。体を作るたんぱく質や、貧血防止の効果がある鉄分、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムや、その働きを助けるビタミンDなど、成長期の皆さんにぴったりの食材です。
	さんまのしおやき	さんま			660 853	
	なめたけあえ			ほうれんそう もやし にんじん なめたけ	26 32	
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	かやきせんべい	にんじん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	21.5 25.2	
27 水	せわりコッペパン		パン		小 中	朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとです。脳や体を目覚めさせ、一日を活動的に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。ごはんや、パンなどだけではなく、おかずや汁物も食べるようにしましょう。
	ポークウインナー ケチャップ	ウインナー			724 831	
	やさしいサラダ			マヨネーズ にんじん キャベツ きゅうり プロッコリー	25.7 27.1	
	コーンポタージュ		じゃがいも パター	にんじん たまねぎ とうもろこし	30.2 33.5	
29 金	ぶどうゼリー		ゼリー		3.2 4.1	
	ざっくごはん		こめ あわ ひえ		小 中	岩手県は、雑穀の生産量が日本一です。雑穀には、ひえ、あわ、きび、はとむぎなどの種類があります。食物繊維やミネラルが豊富で、米に少し混ぜるだけで栄養価がアップします。今日は花巻産のゆいこがねと、ひえを入れた雑穀ご飯です。
	さけのみそやき	さけ みそ			570 780	
	プロッコリーのごまあえ		ごま	プロッコリー もやし にんじん キャベツ	27.1 41	
いものこじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ	6.7 16		
					2.3 3	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、入荷状況等により、内容が変更になることもあります。  
エネルギー基準値：小学校低学年：530kcal 中学年640kcal 高学年750kcal 中学校820kcal

## はなまき旬の食材PRリレー

花巻市では、地元の産直から新鮮な野菜を給食で積極的に使う、「はなまき旬の食材PRリレー」を実施しています。大迫では、産直アスタから9月4日、12日に亀ヶ森の高橋善勝さんが生産したナスを使用します。新鮮でおいしい地元の旬のナスを、味わっていただきましょう。



生産者 高橋善勝さん (亀ヶ森)

昨年度の大迫産業まつりナス品評会で最優秀賞を受賞。現在3種類のナス(くろべえ、式部、水ナス)を生産。ナスが嫌いな人も、高橋さんが生産した新鮮なナスなら食べられる、ということもあったそうです。毎年土壌分析等を行い、独自に管理の仕方を研究して現在の成果にたどり着いている。



### ★おいしいナスの見分け方

朝どりの物はヘタの境目の部分がきれいなグラデーションになっている。

### ★おすすめの食べ方

炒め物、マーボーナスがおすすめ。善勝さんのご家庭では、ナスにベーコンをはさんでやいたり、素揚げにしてしょうが醤油で食べたり、南蛮辛子と一緒に煮てもおいしいそうです。



○旬の地元の果物を使用します○  
9月15日 大迫産のぶどう(キャンベル)  
9月22日 花巻産のりんご(紅いわて)

