

令和2年 10月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



材 料 名			摂 取 量	
体をつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
			小学校 (中学年)	中学校

日 曜	こんだて名				小学校 (中学年)	中学校
お月見給食						
1 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 682kcal P: 24.0g F: 19.6g 塩: 1.9g	E: 846kcal P: 28.8g F: 23.1g 塩: 2.2g
	さんまのたつたあげ	さんま	かたくりこ あぶら	しょうが		
	こまつなごまあえ		さとう ごま	こまつな はくさい もやし にんじん		
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも	しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		
	おつきみだんご		じょうしんこ さとう			
2 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 617kcal P: 23.8g F: 16.8g 塩: 2.2g	E: 750kcal P: 27.4g F: 17.5g 塩: 2.7g
	きんぴらにくだんご	とりにく ぶたにく	ごま	ごぼう たまねぎ にんじん		
	きゅうりのすのもの	わかめ ちくわ	さとう	キャベツ もやし きゅうり		
5 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 689kcal P: 25.8g F: 20.3g 塩: 2.4g	E: 846kcal P: 30.3g F: 22.5g 塩: 2.8g
にくじゃがコロッケ	ぶたにく	じゃがいも はるさめ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん			
ひじきとだいずのもの	さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく			
とりにく とうふ	とりにく とうふ みそ		ごぼう にんじん しいたけ ねぎ			
6 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 606kcal P: 30.7g F: 12.3g 塩: 1.8g	E: 749kcal P: 36.7g F: 13.2g 塩: 2.3g
	とりにくのくわやき	とりにく	さとう	しょうが ねぎ		
	ツナじゃが	まぐろ みそ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ		
	ほうれんそうのすましじる	とうふ		えのき にんじん しいたけ ほうれんそう		
7 水	パン 牛乳	牛乳	パン	パン	E: 615kcal P: 24.2g F: 22.3g 塩: 2.7g	E: 770kcal P: 29.8g F: 27.1g 塩: 3.4g
	ホキのフライ	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら			
	いんげんまめのにこみ	しろいんげんまめ エソトまめ あか いんげんまめ いんげんまめ ウィナー	さとう	たまねぎ にんじん いんげん マツ シュールーム トマト		
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん コーン はくさい		
8 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 617kcal P: 27.7g F: 18.7g 塩: 2.2g	E: 761kcal P: 33.1g F: 20.9g 塩: 2.7g
	ぶたにくオイスターソースやき	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく		
	はくさいのおひたし			はくさい にんじん こまつな もやし		
	あぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん だいこん しめじ ねぎ		
遠野西中学校 希望献立 ★北日本JA畜産株式会社さんより『亜麻豚』を無償提供していただきます★						
9 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 659kcal P: 23.3g F: 19.6g 塩: 2.2g	E: 836kcal P: 27.7g F: 23.1g 塩: 2.8g
	はるまき	ぶたにく	はるさめ こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ		
	あまふたで 亜麻豚deチンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら か たくりこ	にんじん たけのこピーマン しょうが にんにく		
	あまふた 亜麻豚キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう	えのき はくさい チンゲンサイに ら		
	なし			なし		

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
12 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 643kcal P: 24.9g F: 16.6g 塩: 2.6g	E: 790kcal P: 29.3g F: 18.3g 塩: 3.0g
	とうふハンバーグきのこあんかけ	とうふ とりにく おから	さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのき しいたけ		
	わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん		
	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう ねぎ		
いわて遠野牛給食 (いわて和牛肉等販売促進緊急対策事業)						
13 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 685kcal P: 29.6g F: 25.4g 塩: 1.9g	E: 853kcal P: 35.1g F: 29.4g 塩: 2.4g
	さばのしおやき	さば				
	いわて遠野牛のすきやき	ぎゅうにく やきとうふ	あぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ こんにゃく しいたけ えのき		
だいこんのみそじる	みそ		にんじん だいこん ごぼう もやし こまつな			
14 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E: 658kcal P: 29.2g F: 24.4g 塩: 2.8g	E: 788kcal P: 35.2g F: 27.7g 塩: 3.6g
	とりにくのパンこやき	とりにく	マヨネーズ パンこ	パセリ		
	ごまドレサラダ		ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり		
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 なまクリーム	じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン		
15 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 686kcal P: 29.9g F: 18.1g 塩: 2.4g	E: 845kcal P: 35.7g F: 20.3g 塩: 2.9g
	さけのてりやき	さけ	さとう			
	こうやどうふのもの	こうやどうふ とりにく	じゃがいも さとう	にんじん しいたけ いんげん		
	にらたまみそじる	みそ たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし えのき にら		
りんご			りんご			
16 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 678kcal P: 19.9g F: 20.5g 塩: 2.6g	E: 824kcal P: 22.7g F: 21.8g 塩: 2.9g
	チーズオムレツ	たまご チーズ				
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン コーン		
チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが			
食育の日						
19 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 651kcal P: 28.8g F: 16.4g 塩: 2.2g	E: 787kcal P: 32.5g F: 16.9g 塩: 2.4g
	やしししゃも	ししゃも				
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん		
	てらさわだんごじる	とりにく	じゃがいも かたくりこ	にんじん しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく		
岩手とり肉の日給食						
20 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 630kcal P: 27.5g F: 18.6g 塩: 1.9g	E: 786kcal P: 32.7g F: 21.0g 塩: 2.4g
	とりにくのおからあげ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく		
	キャベツのしらすいため	しらすほし ぶたにく	あぶら	キャベツ にんじん ピーマン		
	ごぼうのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん ごぼう もやし こまつな		

◆食べて応援!! 10月13日「いわて遠野牛給食」◆

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で岩手県産牛肉の消費と価格が落ち込んでいます。そこで、生産者の支援や地域の産業に関心を高めてほしいと、県の事業を活用して小・中学校の給食に岩手県産牛肉が無償提供されることになりました。遠野市では10月・11月・12月の給食で登場する予定です。10月は『いわて遠野牛』で、すきやき煮を作ります。

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
21	水	せわりコッペパン 牛乳	牛乳	パン		E: 662kcal P: 22.2g F: 31.0g 塩: 2.8g	E: 806kcal P: 26.7g F: 37.1g 塩: 3.6g
		フランクフルトのトマトソース	ぶたにく	さとう	トマト		
		いもいもサラダ スプーン		じゃがいも さつまいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン		
		エリンギのスープ	ベーコン		にんじん はくさい ブロッコリー エリンギ		
22	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 595kcal P: 28.8g F: 15.8g 塩: 2.0g	E: 751kcal P: 35.8g F: 17.4g 塩: 2.4g
		いかのさいきょうやき	いか みそ				
		やさいのうまに	とりにく	じゃがいも あぶらふ あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ		
		ごもくじる	あぶらあげ		だいこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや		
清風支援学校 中学部 希望献立							
23	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 589kcal P: 20.6g F: 11.8g 塩: 2.1g	E: 744kcal P: 24.7g F: 12.8g 塩: 2.7g
		やきぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが		
		かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	ごまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
		はるさめスープ	なると	はるさめ	にんじん チンゲンサイ にら		
		ぎゅうにゅうプリン		牛乳 さとう			
26	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 650kcal P: 28.9g F: 17.9g 塩: 2.2g	E: 811kcal P: 34.4g F: 20.2g 塩: 2.8g
		とんかつ	ぶたにく	パンこむぎこ あぶら			
		きりぼしだいこんとツナのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり コーン		
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ		
27	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 624kcal P: 26.5g F: 16.1g 塩: 2.3g	E: 774kcal P: 31.6g F: 18.0g 塩: 2.7g
		かつおのしょうがじょうゆ	かつお	こむぎこ かつくりこ あぶら さ とう ごまあぶら	しょうが		
		こんにやくのきんぴら		あぶら さとう	こんにやく にんじん ごぼう れん こん いんげん		
		はくさいのみそしる	みそ		にんじん はくさい だいこん えの き ごまつな		
達曽部小学校 希望献立							
28	水	せわりコッペパン 牛乳	牛乳	パン		E: 625kcal P: 22.3g F: 22.4g 塩: 2.7g	E: 761kcal P: 28.0g F: 26.1g 塩: 3.6g
		クリスピーチキン	とりにく	こむぎこ あぶら	にんにく		
		トマトソーススパゲティ	ベーコン あさり	スパゲティ オリーブオイル	にんにくにんじん たまねぎ マッ シュルーム トマト パセリ		
		コンソメスープ			キャベツ にんじん コーン ほうれ んそう		
		プリン スプーン	とうにゅう	さとう			
29	木	くりごはん 牛乳	牛乳	こめくり		E: 610kcal P: 23.5g F: 18.2g 塩: 1.9g	E: 763kcal P: 28.0g F: 20.7g 塩: 2.4g
		いわしのいそべあげ	いわし あおのり	パンこむぎこ あぶら			
		ほうれんそうときのこのあえもの		さとう ごま	ほうれんそう しめじ もやし にん じん		
		ふのすましじる		ふ	きぬさや にんじん しいたけ たけ のこ		
30	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 617kcal P: 29.9g F: 16.0g 塩: 2.0g	E: 764kcal P: 35.6g F: 17.4g 塩: 2.7g
		とりにくのいちみやき	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ		
		だいこんとなまあげのトロトロ	なまあげ みそ	さとう かつくりこ	だいこん にんじん えだまめ		
		ふのりじる	ふのり みそ	じゃがいも	にんじん はくさい ねぎ		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産です。

☆7日、14日、16日、21日、28日はスプーンがつきます。



10月給食だより おやつた かた かんがの食べ方について考えよう

おやつを食べるときは、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分量や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのような食べ方をすればいいのかを考えましょう。

■おやつは楽しみ程度に



朝・昼・夕の食事をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて、食事が食べられない…とならないようにしましょう。

■おやつは小分けにして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。食べる時は、お皿やコップに分けて、量を決めて食べましょう。

■おやつの中身をもっと知ろう



おやつに食べるお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

＜おやつを食べるときは＞

- ・手を洗ってから食べる
- ・時間を決めて食べる
- ・量を決めて食べる
- ・食べたらずをみがく



こんなおやつかた ちゅういのとり方に注意！！

ダラダラ“ながら”食

ダラダラ食べていると、つい食べすぎてしまい、エネルギーのとりすぎで太ってしまったり、夕食が食べられなくなって食事のリズムが乱れてしまいます。



スナック菓子ばかり食べる

スナック菓子の食べすぎは、エネルギー、脂質、塩分のとりすぎにつながります。チョコレートなどには糖分が多く含まれているので、食べすぎに注意が必要です。



おすすめは不足しがちな栄養素を補えるもの

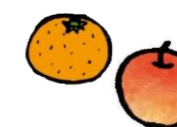
カルシウムやビタミンや食物繊維など、不足しがちな栄養素をおやつで補うのがおすすめです。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



●牛乳●
カルシウムが多い



●ヨーグルト●



●くだもの●
ビタミンが多い



●ドライフルーツ●
食物繊維が多い