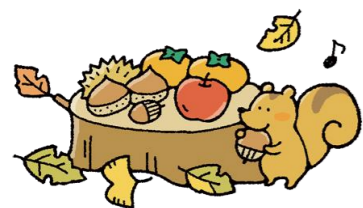


令和3年 10月 献立のお知らせ

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		遠野西中学校 希望献立		遠野西中学校 希望献立	
1 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:603kcal P:23.7g F:15.6g 塩:2.3g	E:769kcal P:29.6g F:18.1g 塩:2.9g
	クリスピーチキン	とりにく	こむぎこ なたねあぶら	にんにく		
	かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
	ふたキムチじる	ふたにくとうふ みそ	あぶら さとう	えのき はくさい だいこん ねぎ にんにくしょうが チンゲンサイにら		
	いちごゼリー		さとう	いちご		
4 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:605kcal P:23.9g F:15.5g 塩:2.4g	E:748kcal P:28.1g F:17.1g 塩:2.8g
	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		
	ほしだいこんのもの	しらす さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん さやいんげん		
	わかめのみそしる	わかめ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ		
5 火	達曽部小学校 希望献立					
	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:707kcal P:21.5g F:22.2g 塩:2.2g	E:838kcal P:24.5g F:23.0g 塩:2.6g
	はるまき	ふたにく	こむぎこ あぶら はるさめ	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ にんにくしょうが		
	チンジャオロースー	ふたにく	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		
	ワンタンスープ	ふたにく	こむぎこ さとう	にんじん もやし はくさい しいたけ きくらげ にら		
あんにんどうふ		みずあめ さとう				
6 水	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン こくとう		E:637kcal P:26.5g F:25.1g 塩:2.8g	E:775kcal P:31.7g F:29.0g 塩:3.8g
	とりにくのハーブやき	とりにく	さとう	パセリ バジル		
	いもいもサラダ		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		
	オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ えのき にんじん マッシュルーム		
7 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:627kcal P:25.3g F:20.0g 塩:2.1g	E:789kcal P:30.4g F:23.6g 塩:2.5g
	さんまのかばやき	さんま	かたくりこ あぶら さとう ごま			
	なめたけあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん えのき		
	とんじる	ふたにくとうふ みそ		にんじん だいこん はくさい しめじ こんにゃく ねぎ		
8 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:614kcal P:25.6g F:17.1g 塩:2.2g	E:741kcal P:28.9g F:18.0g 塩:2.6g
	てりやきにくだんご(2コ)	とりにく	さとう	たまねぎ にんにくしょうが		
	すきこんぶのもの	すきこんぶ さつまあげ	さとう ごま	にんじん こんにゃく えだまめ		
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん キャベツ えのき もやし		
	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
<p style="text-align: center;">あ ま ふた きゅう しよく きた にほん じえいえーちくさんかぶしき がいしや 亜麻豚給食 ～北日本JA畜産株式会社さんより～</p> <p>遠野で育てている『亜麻豚』を知ってほしい・食べてほしいと無償提供していただきました。ごはんに具をのせて亜麻豚丼にして食べましょう。</p>						
11 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:654kcal P:25.3g F:16.9g 塩:2.1g	E:780kcal P:29.0g F:17.4g 塩:2.6g
	さといもコロッケ	とりにく	さといも さとう こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ		
	亜麻豚 丼の具	ふたにく	さとう あぶら	しょうが たまねぎ こんにゃくにんじん さやいんげん		
	ひきなじる	みそ	ふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう		
12 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal P:27.4g F:17.2g 塩:2.1g	E:770kcal P:32.5g F:19.4g 塩:2.7g
	とりにくのかりんとあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
	こぶづけあえ	わかめ		だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり		
	なめこじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ		
13 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:637kcal P:24.0g F:24.5g 塩:2.9g	E:750kcal P:28.2g F:27.3g 塩:3.6g
	ポテトカップかぼちゃグラタン	牛乳 チーズ	じゃがいも さとう マーガリン こんむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン		
	ポークビーンズ	ふたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ トマト グリンピース		
	たまごのふわふわスープ	たまご チーズ	パンこ	にんじん えのき エリンギ ほうれんそう		
	りんごジャム		みずあめ さとう	りんご		
14 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:582kcal P:26.2g F:16.8g 塩:2.6g	E:728kcal P:31.2g F:18.6g 塩:3.2g
	ほっけのしおやき	ほっけ				
	やさいのうまに	ふたにく	じゃがいも ふ あぶら さとう	こんにゃくにんじん たまねぎ えだまめ		
	だいこんとこまつなのみそしる	みそ		だいこん にんじん しいたけ ごぼう こまつな		
15 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:737kcal P:27.6g F:26.9g 塩:2.9g	E:879kcal P:30.7g F:28.2g 塩:3.2g
	ハムステーキ	ふたにく	さとう			
	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		
	シーフードカレー	いか ほたて あさり	じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん にんにくしょうが		
18 月	くりごはん 牛乳	牛乳	こめ くり		E:600kcal P:27.4g F:16.5g 塩:2.1g	E:753kcal P:32.9g F:18.4g 塩:2.5g
	かつおのたつたあげ	かつお	かたくりこ こむぎこ あぶら			
	ひじきとだいずのもの	さつまあげ ひじき だいず	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく		
	ぐだくさんじる	とうふ あぶらあげ	さといも	だいこん にんじん えのき きぬさや		
食育の日						
19 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:586kcal P:28.0g F:12.4g 塩:1.8g	E:741kcal P:35.7g F:13.9g 塩:2.1g
	とりにくのくわやき	とりにく	さとう	しょうが ねぎ		
	ほうれんそうとしめじのあえもの		さとう ごま	ほうれんそう しめじ もやし にんじん		
	ひつつみ	とりにく	こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ		
20 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:631kcal P:24.9g F:24.4g 塩:2.4g	E:764kcal P:29.4g F:28.5g 塩:3.2g
	さけのチーズフライ	さけ チーズ	こむぎこ パンこ あぶら			
	ウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	にんじん キャベツ コーン ピーマン		
	パンブキンスープ	牛乳 なまクリーム		かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ		

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
花巻清風支援学校 小学部・中学部 希望献立							
21	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:689kcal P:28.5g F:21.8g 塩:2.0g	E:839kcal P:33.7g F:23.8g 塩:2.6g
		とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく		
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	ブロッコリー コーン にんじん		
		やさいスープ	ベーコン		はくさい にんじん ほうれんそう		
		いちごクレープ	とうにゅう	さとう こめこ みずあめ	いちご		
22	金	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	こめ	あかしそ	E:613kcal P:28.6g F:16.6g 塩:2.5g	E:763kcal P:34.0g F:18.3g 塩:3.4g
		いわしのレモンに	いわし	さとう	レモン		
		れんこんのきんぴら	ちくわ	ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん えだまめ		
		あぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん もやし だいこん		
25	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:595kcal P:19.9g F:13.1g 塩:1.6g	-
		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		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり		
		ちゅうかふうコーンスープ	ほたて たまご	かたくりこ	たまねぎ コーン えのき きぬさや		
26	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:585kcal P:28.4g F:16.8g 塩:2.2g	E:755kcal P:35.9g F:20.6g 塩:2.7g
		さばのカレーやき	さば				
		こうやどうふのごもくに	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 さやいんげん		
		はくさいのみそしる	みそ		にんじん だいこん はくさい もやし こまつな		
岩手とり肉の日給食							
27	水	しよくパン 牛乳	牛乳	パン		E:645kcal P:24.2g F:26.4g 塩:2.6g	E:779kcal P:28.9g F:31.0g 塩:3.1g
		フライドチキン	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	レモン にんにく しょうが		
		コールスロー		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン		
		あきいろポトフ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも さつまいも くり	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
		ブルーベリージャム		グラニューとう	ブルーベリー		
いわて減塩・適塩の日							
28	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:600kcal P:29.0g F:15.7g 塩:1.7g	E:754kcal P:36.2g F:17.1g 塩:2.1g
		いかのさいきょうやき	いか みそ				
		だいこんとなまあげのトロトロに	なまあげ みそ	さとう かたくりこ	だいこん にんじん えだまめ		
		さわにわん	ぶたにく		ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えのき ねぎ		
		りんご			りんご		
29	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:626kcal P:21.4g F:17.2g 塩:2.6g	E:776kcal P:25.0g F:19.0g 塩:2.8g
		スペインふうオムレツ	たまご	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ほうれんそう		
		こんにやくサラダ			にんじんこんにやく ブロッコリー きゅうり キャベツ あおじそ		
		ハッシュドポーク	ぶたにく	じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌と切干大根は遠野産です。

☆15日、20日、29日はスプーンがつかます。



10月給食だより

おやつを食べ方について考えよう

おやつは朝・昼・夕の3食では、とりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、おやつは食べなくてもよいものです。おやつを食べるときは、食べ方に注意しながら「正しい、おいしい、楽しい」おやつになるように心がけましょう。

おやつのポイント



時間を決めて

夕食をおいしく食べられるように、夕食の2時間前には、おやつを食べ終わるようにしましょう。



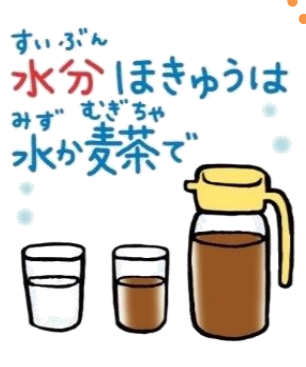
量を決めて

袋から小皿に取り分けて食べたり、食べきりサイズのものにしたりするといいですよ。



栄養も考えて

楽しみとして少量、また、不足しがちな栄養素を補えるものとしておやつを選びましょう。ビタミン類が多い果物、食物繊維が多いドライフルーツやふかし芋、カルシウムが多いヨーグルトなどがおすすめです。



水分ほきゅうはみずが麦茶で

目安は **200** kcal

おやつを食べる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10~15%が適量です。しかし、年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にするとよいでしょう。

おやつを選ぶ時は表示をチェック

市販のお菓子は原材料名や栄養成分が書いてあるので、エネルギー量や脂質や塩分量などを確認してみましょう。とりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。

エネルギー量はどのくらいあるのかな？



ポテトチップスL (1ふくら・135g) やく 560 kcal



アイスクリーム (1こ・200ml) やく 370 kcal



チョコレート菓子 (1はこ・72g) やく 360 kcal



板チョコレート (1まい・50g) やく 280 kcal



プリン (1こ・67g) やく 95 kcal



みかん(S・1こ) やく 30 kcal



ヨーグルト (1こ・70g) やく 65 kcal