

12月学校給食予定献立表

2024年11月28日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		12歳児 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	14歳児 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
2月	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 かりぼりあえ しゃべこと汁		ぎゅうにゅう				こめ さとう でんぷん	しょうゆ す	590 kcal 16.9 % 27.9 % 1.7 g	703 kcal 16.4 % 26.6 % 2.1 g
3月	★冬至献立★ 金芽米ごはん かぼちゃコロッケ れんこんのきんぴら 大根のみそ汁 はちみつゆずゼリー		ぎゅうにゅう				きんめまい パンこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	661 kcal 12.5 % 24.9 % 1.7 g	772 kcal 12.1 % 24.0 % 2.1 g
4月	コッペパン 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の米粉クリーム煮 かぶのスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				こむぎこ さとう しょうゆ	ショートニング しょうゆ イースト ノンエッグマヨ ネーズ バター しょうゆ コンソメ しょうゆ コンソメ こしょう	605 kcal 22.1 % 27.7 % 2.6 g	744 kcal 22.7 % 25.8 % 3.2 g
5月	ごはん 牛乳 根菜入り信田煮 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう				こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ラード しょうゆ しょうゆ	740 kcal 14.4 % 28.2 % 2.2 g	
6月	ごはん 牛乳 ほっけのフライ 豚キムチ炒め 卵スープ		ぎゅうにゅう				こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら しょうゆ あぶら しょうゆ しょうゆ	756 kcal 16.2 % 27.3 % 2.2 g	
9月	★奥州っ子給食★ むぎ 麦ごはん ゆで卵 はくさい 白菜とささみのサラダ チキンカレー		のむヨーグルト				こめ むぎ さとう さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	644 kcal 16.0 % 24.5 % 2.4 g	754 kcal 15.4 % 17.8 % 2.7 g
10月	★水沢南中学校アンコール給食★ 金芽米ごはん 牛乳 鶏ささみのレモンだれ ごまあえ 沢煮椀 りんご(佐小・南中)		ぎゅうにゅう				きんめまい でんぷん さとう さとう さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	647 kcal 18.4 % 24.3 % 2.0 g	748 kcal 17.4 % 23.3 % 2.4 g
11月	ピカタは、肉や魚に卵をつけて焼く料理です。イタリア語のピッカータが語源で、「やりの一突き」という意味です。フォークで突いて返せるような薄い肉を使うことが由来といわれています。 黒糖コッペパン ハムチーズピカタ 海藻サラダ コーンスープ りんご(水中・東中)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				こむぎこ さとう さとう さとう さとう	ショートニング しょうゆ イースト しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	640 kcal 13.9 % 29.5 % 2.9 g	799 kcal 13.6 % 29.4 % 3.8 g

★12日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

◆◇給食のない日◇◇
 佐小・・・5日、6日
 水中・・・16日、17日、18日
 南中・・・18日
 東中・・・6日、17日、18日



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなりますね。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 131kcal -650kcal	中学生 131kcal -830kcal	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%	
	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							脂質20~30%	脂質20~30%		
		塩分2g未満	塩分2.5g未満								
	★クリスマス献立★										
12月	今日は一早いクリスマス献立です。主菜のハンバーグは、ツリーにも使われる、もみの木をかたどっています。スープには星の形のにんじんとマカロニをちりばめています。どうぞお楽しみに!	キャロットピラフ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン	こめ	あぶら	しお	628 kcal 13.6 % 27.5 % 2.5 g	761 kcal 13.7 % 26.1 % 2.9 g
	もみの木ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ラード	しお ケチャップ トマトペースト コンソメ パセリ オレガノ バセリ			
	花野菜サラダ			ブロッコリー パプリカ	カリフラワー キャベツ コーン	さとう	あぶら	しお コンソメ こしょう す			
	白菜のスープ			にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	マカロニ (こむぎこ)		コンソメ こしょう			
	クリスマスケーキ	たまご	にゅうせいひん			さとう こむぎこ みずあめ てんぷん	チョコレート あぶら	ココアパウダー			
13日	ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わっていくことから、出世魚といわれ、冬に脂がのっておいしくなります。	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			638 kcal 18.0 % 28.5 % 1.7 g	758 kcal 17.8 % 27.3 % 2.1 g
	ぶりのみりん漬	ぶり				さとう		しょうゆ こうじ しょうゆ			
	豚肉とキャベツのみそ煮	ぶたにく	みそ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しょうが にんにく	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン			
	せんべい汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん こぼう ねぎ	かやきせんべい (こむぎこ)		しお しょうゆ			
16日	石狩汁は、北海道の石狩川が名前の由来です。ここではさけ漁が盛んに行われており、とれたさけを野菜と一緒に煮た汁がよく食べられていました。	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			631 kcal 19.5 % 22.3 % 1.8 g	756 kcal 15.1 % 20.6 % 2.4 g
	鶏肉ののり塩こうじから揚げ	とりにく	あおさ		にんにく しょうが	てんぷん こめこ	あぶら	しお こうじ しょうゆ			
	切り干し大根のおかか和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり きりほしだいこん	さとう	ごま	めんつゆ しょうゆ			
	石狩汁	さけ とうふ みそ		にんじん	こぼう しょうが はくさい ねぎ	じゃがいも					
17日	タッカルビは韓国の焼き肉料理の一つで、鶏肉と野菜を甘辛いコチジャンという調味料を使って炒めます。給食ではチーズを入れてまろやかに仕上げます。	金芽米ごはん		ぎゅうにゅう			きんめまい			620 kcal 16.8 % 23.7 % 2.4 g	729 kcal 16.4 % 22.2 % 2.8 g
	チーズタッカルビ	とりにく	みそ チーズ		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きつまいも さとう	あぶら	しょうゆ コチジャン			
	チンゲン菜のスープ	なまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ			しお こしょう しょうゆ			
	フルーツ杏仁豆腐	とうにゅう			いちご かじゅう みかん もも	さとう					
18日	もうすぐ冬休み。生活リズムをととのえることに気をつけて、楽しい年末年始を過ごしてくださいね。	背割りコッペパン		ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	618 kcal 17.7 % 29.3 % 3.5 g	-
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	しお ほたてエキス			
	五目焼きそば	ぶたにく	あおさ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが	ちゅうかめん (こむぎこ)	あぶら	ソース しお こしょう オイスターソース			
	わかめスープ	とうふ	わかめ		だけ のこ しめじ			しお こしょう とり がらスープ しょうゆ			

冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ?



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?



Q3 こぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか?



Q4 次のうち、木にならないものはどれ?



Q5 タラは魚鱈に何という漢字を書きましょう?



給食レシピ



鶏ささみのレモンだれ

<材料 4人分>

- 鶏ささみ(生) 200g(4本)
- 白こしょう 少々
- 料理酒 小さじ2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- レモン果汁 小さじ1と1/2
- ザラメ糖 大さじ2弱
- 濃い口しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ささみは筋を取り、白こしょうと料理酒をふってなじませておく。
- Aの材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジで約30秒加熱する。
- ささみに片栗粉をまぶして揚げ、②のレモンソースをかける。

※ザラメ糖がない場合は、三温糖や白砂糖でもOKです。



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た(食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の(飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

◎12月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	かぶ	栃木県
大麦	日本	脱脂粉乳	北海道	キャベツ	奥州市、茨城県、千葉県、愛知県
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	オランダ	きゅうり	宮城県
でん粉	北海道	のむヨーグルト	奥州市	ごぼう	奥州市、岩手県、青森県
米粉	奥州市	鶏卵	奥州市、岩手県	小松菜	岩手県、宮城県
じゃがいも	北海道	豚肉	岩手県	セロリ	愛知県
さつまいも	茨城県	鶏肉	岩手県	大根	千葉県
さといも	岩手県	ベーコン	豚肉:スペイン	切り干し大根	宮城県
こんにゃく	群馬県	豚レバー	日本	たまねぎ	北海道
ごま	中南米	ウインナー	豚肉:千葉県、群馬県	チンゲンサイ	奥州市
米油	国産	もみの木ハンバーグ	鶏肉、豚肉:国産	長ねぎ	奥州市、山形県
ごま油	アフリカ	ミートボール	鶏肉、豚肉:国産	小ねぎ	宮城県
砂糖	タイ、オーストラリア、日本	大豆	岩手県	にんじん	奥州市、青森県、千葉県
クリスマスケーキ	卵、乳製品:国産	豆腐	奥州市	白菜	奥州市
		油揚げ	奥州市、アメリカ	ピーマン	宮城県
		生揚げ	奥州市、日本	パプリカ	茨城県
		みそ	奥州市	もやし	福島県
		ぶり	岩手	冷凍いんげん	北海道
		いわしのみぞれ煮	いわし:国産	冷凍カリフラワー	エクアドル
		ほっけのフライ	ほっけ:北海道	冷凍コーン	北海道
		ツナ	太平洋、インド洋	冷凍ブロッコリー	エクアドル
		ひじき	国産	冷凍おろしにんにく	国産
		わかめ	三陸	冷凍おろししょうが	国産
		塩昆布	北海道	キムチ漬け	白菜、大根:国産
				れんこん水煮	国産
				たけのこ水煮	国産
				しめじ	長野県
				干しいたけ	国産
				りんご	奥州市
				みかんシロップ漬け	中国
				黄桃シロップ漬け	中国
				すりおろしりんご	国産
				ゆずゼリー	ゆず果汁:国産
				かぼちゃコロッケ	かぼちゃ:北海道

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品