１２月学校給食予定献立表

2026年11月25日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/



※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。

主な食品名（６つの基礎食品群）〇印は奥州市産の食材です

★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。

	日(曜)	献立名	①たんぱく質を多く含む食品（主に体をつくる）	②ミネラルを多く含む食品（主に体をつくる）	③カロテンを多く含む食品（主に体の調子をととのえる）	④ビタミンCを多く含む食品（主に体の調子をととのえる）	⑤炭水化物を多く含む食品（主にエネルギーになる）	⑥脂質を多く含む食品（主にエネルギーになる）	主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
										Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2ｇ未満	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g 塩分2.5ｇ未満
寒くなり、水も冷たい時期になりましたが、今日もしっかり手を洗ってから給食の準備をしましょう。きれいなハンカチも忘れずに！	1 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			636 kcal 25.8 g 23.1 g 1.9 g	755 kcal 30.3 g 26.8 g 2.1 g
		いわしのカレー醤油煮	いわし			りんご	さとう　みずあめ		しょうゆ　カレーこ		
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ ぶたにく		にんじん インゲン	ほししいたけ	じゃがいも　さとう	あぶら	しょうゆ		
		しゃべとこ汁	とりにく あぶらあげ だいず		にんじん	だいこん　しめじ ごぼう　ねぎ　こんにゃく			しょうゆ　しお		
寒い季節には温かい煮込み料理がおすすめです。今日のシチューは豆乳を使ったシチューなので、体をつくる良質なたんぱく質がとれます。	2 水	テーブルロールパン 牛乳		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 クリーム	しお　イースト	661 kcal 27.5 g 26.6 g 3.1 g	805 kcal 34.8 g 31.2 g 3.9 g
		鶏肉のイタリアンソース	とりにく		トマト	にんにく		オリーブゆ	トマトピューレ　マスタード　バジル		
		レモン風味サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ レモンかじゅう	さとう		しょうゆ　しお　こしょう		
		豆乳クリームシチュー	★ベーコン　いんげんまめ　とうにゅう		にんじん	たまねぎ　はくさい	じゃがいも	あぶら	アレルゲンフリールウ コンソメ　こしょう パセリ		
今日は、水沢中学校3年生のアンコール給食です。上位のメニューを選ばせていただきました。ラーメンやハンバーグ、かりぽり和えなどの希望も多かったです。楽しい雰囲気で、給食をおいしく食べていただきたいです。	3 木	★水沢中学校3年生　アンコール給食★								720 kcal 31.7 g 23.5 g 2.0 g	861 kcal 40.6 g 27.9 g 2.5 g
		菜めしごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ひろしまな　きょうな　だいこんのは		こめ　さとう		しお		
		鶏のから揚げ	とりにく			しょうが　にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	しょうゆ		
		納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ		
		豚汁	ぶたにく とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
		いちごクレープ	とうにゅう			いちごかじゅう　レモンかじゅう	こめこ　さとう	あぶら			
かつおには、EPAやDHAという不飽和脂肪酸が豊富です。血液をサラサラにする効果があります。	4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			614 kcal 24.1 g 16.2 g 1.7 g	734 kcal 28.2 g 19.3 g 2.0 g
		かつおカツ	かつお			たまねぎ　しょうが	パンこ	あぶら	しょうゆ　しお		
		大根のピリ辛炒め煮	ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく にんにく　しょうが	さとう　かたくりこ	あぶら	しょうゆ トウバンジャン		
		じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	はくさい　たまねぎ ねぎ	じゃがいも ふ				
ほうれん草は、夏に収穫のものより冬に収穫したものの方が色が濃くなり、ビタミンCが夏の3倍になります。鉄分やカロテンが多く含まれていて、貧血やかぜを予防したり、肌をきれいにする働きがあります。	7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			679 kcal 24.2 g 26.6 g 2.0 g	807 kcal 28.5 g 31.3 g 2.2 g
		プルコギ風炒め	ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　もやし しょうが　にんにく	さとう	ごま　あぶら　ごまあぶら	しょうゆ　コチジャン		
		大根とほうれん草の和え物			ほうれんそう にんじん えだまめ	だいこん　しょうが			しょうゆ　めんつゆ		
		春雨スープ	とりにく とうふ ぶたにく			しめじ　ねぎ たまねぎ	はるさめ		ガラスープ　しょうゆ こしょう　しお		
白菜が最もおいしい季節になりました。白菜は冬の寒さでギュッと結球して甘みを蓄えるようになります。ビタミンCを多くふくんでいます。	8 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			656 kcal 28.6 g 22.2 g 1.9 g	771 kcal 31.6 g 23.8 g 2.2 g
		いわて純情豚のとんかつ	ぶたにく				パンこ	あぶら	しお		
		なめたけ和え		のり	こまつな にんじん	キャベツ　なめたけ	さとう		しょうゆ		
		みそれ汁	とりにく あぶらあげ		にんじん みずな	だいこん　はくさい ほししいたけ ねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ　しお		
		りんご（中学校）				りんご（サンふじ）					
給食のラーメンには野菜がたっぷり入っています。おうちでラーメンを食べる時もスープに野菜を入れたり、野菜のおかずと組み合わせたりして食べると栄養のバランスがよくなります。	9 水	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお	633 kcal 30.7 g 17.3 g 2.5 g	809 kcal 37.4 g 18.6 g 3.2 g
		ゆでたまご	たまご								
		わかめサラダ		わかめ		だいこん　きゅうり つめ　しそ	さとう		ドレッシング　す しお		
		野菜たっぷり塩ラーメンスープ	ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　もやし キャベツ　ねぎ しょうが　にんにく		あぶら　ごまあぶら	ちゅうかスープストック　ガラスープ　しお しろだし　こしょう		
大根は一年中栽培されていますが、夏に種をまき、秋から冬に収穫する秋冬大根が多く、味もおいしいとされています。	10 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			635 kcal 23.1 g 21.1 g 2.0 g	748 kcal 26.8 g 23.7 g 2.2 g
		根菜入り信田煮	あぶらあげ とりにく　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　れんこん ごぼう	さとう　でんぷん こむぎこ		しょうゆ　しお　こしょう		
		大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		キャベツのみそ汁	なまあげ　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ えのきたけ					
奥州っ子給食は、奥州市農畜産物利用推進協議会より助成金をいただいて実施しています。今日の奥州市産食材は米・飲むヨーグルト・ほうれん草・大根です。地元の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。	11 金	★奥州っ子給食～毎年大人気！飲むヨーグルトが登場★								727 kcal 21.5 g 19.0 g 2.5 g	864 kcal 25.0 g 22.3 g 3.2 g
		ごはん　のむヨーグルト		ヨーグルト			こめ				
		えびフライ	えび				パンこ	あぶら			
		かりぽり和え		こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり つぼづけ	さとう	ごま	しょうゆ		
		冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　れんこん だいこん　しょうが にんにく		あぶら	カレールウ　トマトケチャップ　ちゅうのうソース		

★１４日以降の予定献立は裏面をご覧ください。　★学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。

◆◇給食のない日◇◆

佐小・・・7日、8日

常小・・・なし

水中・・・１７日、１８日

東中・・・１７日、１８日

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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 ※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。	主な食品名（６つの基礎食品群）〇印は奥州市産の食材です 主に体をつくる ①たんぱく質を多くきむ食品	②ミネラルを多くきむ食品	主に体の調子をととのえる ③カロテンを多くきむ食品	④ビタミンCを多くきむ食品	主にエネルギーになる ⑤炭水化物を多くきむ食品	⑥脂質を多くきむ食品	主な調味料	基準値 小学生 Eﾈﾙｷﾞｰ-650kcal たんぱく質21.1～32.5ｇ 脂質14.4～21.7ｇ 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 Eﾈﾙｷﾞｰ-830kcal たんぱく質27～41.5ｇ 脂質18.4～27.7ｇ 塩分2.5ｇ未満
		★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。								
八宝豆腐は、たっぷりの肉や魚介、色とりどりの野菜と豆腐をとろみのある中華風のあんで仕上げた料理です。	14 月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			675 kcal 22.5 ｇ 23.3 ｇ 2.0 ｇ	821 kcal 26.0 ｇ 28.7 ｇ 2.7 ｇ
		米粉入り春巻き	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ さとう	あぶら	しょうゆ		
		大豆もやしのナムル	くきわかめ	にんじん	だいずもやし きゅうり にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	ドレッシング す		
		八宝豆腐	ぶたにく とうふ いか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	かたくりこ	ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ こしょう		
今年の冬至は、１２月２２日です。無病息災を祈り、ゆず湯につかって、栄養豊富なかぼちゃを食べましょう。	15 火	★冬至給食★							607 kcal 27.1 ｇ 17.1 ｇ 1.7 ｇ	730 kcal 33.7 ｇ 19.7 ｇ 2.1 ｇ
		金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			きんめまい				
		めばるの幽庵焼き	めばる		ゆずかじゅう	さとう		しょうゆ		
		きんぴられんこん	★さつまあげ	にんじん ピーマン	れんこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ					
今日は一足早いクリスマス献立です。メニューの中に星の形のハンバーグやチーズをちりばめています。楽しみながら食べてください。	16 水	★クリスマス献立★							673 kcal 24.3 ｇ 30.9 ｇ 2.5 ｇ	819 kcal 29.8 ｇ 37.1 ｇ 3.1 ｇ
		スネークパン 牛乳	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト		
		星型ハンバーグ オーロラソースかけ	とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース トマトペースト しお		
		きらきらサラダ	チーズ	ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー	さとう		ドレッシング す		
		ブリュノワーズスープ	★ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ			コンソメ しお		
		クリスマスいちごケーキ	たまご	にゅう	いちごかじゅう	こむぎこ さとう みずあめ	あぶら			
豚肉にはビタミンB1という栄養が多く入っています。ビタミンB1は、体の中でごはんやパンの消化を助け、体を元気に動かしたり、体の疲れをとったりする働きがあります。	17 木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			652 kcal 28.2 ｇ 22.9 ｇ 2.2 ｇ	―
		豚肉の生姜炒め	ぶたにく	ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		
		ゆずの香 和え	ささみ	にんじん	もやし キャベツ ゆずかじゅう	さとう		しょうゆ		
		豆乳汁	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ しょうが					
もうすぐ冬休み。生活リズムを整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。	18 金	五目ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら	しお しょうゆ	663 kcal 26.5 ｇ 21.6 ｇ 2.2 ｇ	―
		あじフライ	あじ			パンこ こむぎこ	あぶら	しお		
		ごま和え		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		花なるとのすまし汁	★なると とうふ	わかめ	だいこん ねぎ しめじ			しょうゆ しお		
		りんご（小学校）			りんご（サンふじ）					

きちんと手を洗えていますか？

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症を予防するには、一人ひとりが意識することが大切です。こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、水が冷たいとき、急いでいるときなどついつい雑になっていませんか？あらためて、ていねいな手洗いを見直してみましょう。

正しい手の洗い方



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～



新年の始まりとなる正月をはじめ、12 月から２月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至 12月22日ごろ

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。


かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか 12月31日

１年の締めくくりとなる日です。日本では、１年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。


年越しそば

正月 1月1日～

新しい１年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。


お雑煮　おせち料理

世界では… クリスマス 12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】


ドイツ「シュトレン」　イタリア「パネトーネ」　チェコ「カプル（コイ）料理」　アメリカ「ローストターキー」

世界では… 旧正月

アジアの国々では、現在の暦の１月１日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、１月下旬から２月ごろになることが多いです。

【各国の行事食の一例】


中国「餃子」　韓国「トゥック」　モンゴル「ボーズ」　マレーシア「イーサン」