

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。						おもちょうりょう 主な調味料	基準値		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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		174kcal たんぱく質11~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
11月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	とり肉の黒酢ソース	とりにく			にんにく しょうが		でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ す	644 kcal 25.5 g 17.9 g 1.5 g	808 kcal 30.9 g 20.8 g 2 g
	香味サラダ	とりにく	わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり				ドレッシング す		
	小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ		じゃがいも				
12月	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	豆太郎なっとう		なっとう				さとう		しょうゆ しお す	686 kcal 26.4 g 28.5 g 1.3 g	861 kcal 32.5 g 34.5 g 1.7 g
	ぶたキムチ炒め	ぶたにく	こんぶ	にんじん いら	たまねぎ もやし しょうが にんにく はくさい だいこん りんご		さとう	こまあぶら	さけ しょうゆ めんつゆ す とうがらし しお ましまろ		
	さといもの具だくさんみそ汁		とうふ みそ あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく		さといも				
13月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	さばの照り焼き	さば			しょうが				さけ しょうゆ みりん	722 kcal 29 g 24.2 g 1.9 g	873 kcal 34.5 g 28.4 g 2.6 g
	マーボー大根	ぶたにく あつあげ	みそ	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく		でんぷん さとう	こまあぶら	さけ しょうゆ みりん ちゅうかだし トウバンジャン ネンメイラン		
	まりふのすまし汁	とうふ なた	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ		ふ		しょうゆ しお しょうら		
あいか(小学校)				あいか							
14月	フラワーパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
	オムレツのミートソースがけ	たまご ぶたにく		トマト	たまねぎ		でんぷん さとう	あぶら	しお あかワイン ケチャップ	705 kcal 24.8 g 29.8 g 2.9 g	862 kcal 29.6 g 35.5 g 3.5 g
	カレーチーズマカロニサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン		マカロニ さとう	ノンエックマヨネーズ	カレーこ しお す		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん				コンソメ しお こしょう チキンガラスープ		
15月	クリスマス給食										
	ターメリックライス 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		ターメリック		
	レモン風味チキン	とりにく だいす みそ	かんでん		たまねぎ レモン		さとう でんぷん パンこ こむぎこ こめ	あぶら	しお す ぎょしょう さけ	804 kcal 25.1 g 28.1 g 2.4 g	918 kcal 28.2 g 30.6 g 2.8 g
	もみの木サラダ	ハム		ブロッコリー パプリカ	キャベツ		さとう	あぶら	しょうゆ す しお		
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ		じゃがいも	あぶら	デミグラスソース ルク ケチャップ こしょう リース あかワイン しお		
クリスマスケーキ	たまご	クリーム れんにゅう					さとう こむぎこ みずあめ でんぷん	あぶら チョコレート ココア			
18月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	花シューマイ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが		でんぷん		さけ しょうゆ しお こしょう	639 kcal 24.4 g 16.5 g 1.4 g	
	白菜のあんかけ炒め	えび いが		にんじん	はくさい たけのこ しょうが		さとう でんぷん	こまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう		
	ハムとマロニーのスープ	ハム	とうふ	チンゲンサイ	だいこん		マロニー	こまあぶら	ちゅうかだし チキンガラスープ しお こしょう		

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

- 体を温める
- 月が隠れる
- 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実は何色でしょう?

- 白
- 赤
- 黄

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

- 縄文時代
- 平安時代
- 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

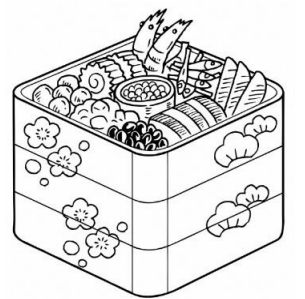
- 長生きする
- 子だくさん
- 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

- アジ
- フリ
- ウナギ

正月おせち料理

もともとは、歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会(なほらい)」と呼ばれる食事からきています。おせち料理には、様々ないわれ(昔から言い伝えられてきたこと)があり、新しい年を祝う気持ちと、家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。



- 昆布(こぶ)巻き → よろこぶの縁起物
- 伊達(だて)巻き → 巻物をイメージしており、かしくくなりますように
- えび → 腰が曲がるまで長生きできますように
- 黒豆 → まめ(健康)に暮らせますように
- れんこん → 穴があいていることから、先を見通せますように
- 数の子 → 卵(子ども)がいっぱいなことから、子孫繁栄を願う



おせち料理は日持ちがするものばかりです。料理する人がゆっくり休めるようにとの意味もあるそうです。

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から、ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

◎11月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	ねぎ	奥州市
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	万能ねぎ	宮城県
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	たけのこ	日本
厚揚げ	奥州市	ナンブキラリ	奥州市	白菜	北海道	もやし	福島県
鶏卵	日本	じゃがいも	北海道	ピーマン	奥州市	大豆もやし	栃木県
豚肉	岩手県	さといも	北上市二子	ごぼう	群馬県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県	かたくりこ	日本	大根	遠野市	えのきたけ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
大豆	日本			にんじん	北海道	りんご	奥州市江刺
いわし	日本			にら	栃木県	バナナ	フィリピン
ししゃも	ノルウェー			キャベツ	群馬県		
たら	アメリカ			きゅうり	宮城県		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎12月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	たまねぎ	北海道	きゅうり	宮城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	ねぎ	奥州市
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	こまつな	宮城県	万能ねぎ	宮城県
厚揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	たけのこ	日本
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県
鶏肉	岩手県	さといも	岩手県	ごぼう	青森県	なめこ	宮城県
牛肉	奥州市			大根	奥州市	えのきたけ	宮城県
鶏卵	日本			にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県
みそ	奥州市			にら	栃木県	あいか	愛媛県
大豆	日本			赤ピーマン	宮城県	りんご	奥州市
ほっけ	アメリカ			黄ピーマン	宮城県		
さば	ノルウェー			キャベツ	奥州市		

※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。