



12月 学校給食献立予定表

2024年12月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.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。 | | | | | | おも、ちようみりよう 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 | | たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満 | たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満 |
| 2月 | ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| | いかメンチカツ | いか だいす | | にんじん | キャベツ しょうが にんにく | パンこ さとう こむぎこ でんぷん | あぶら | しょうゆ しお | 673 kcal 23.6 g 19.3 g 1.7 g | 846 kcal 28.5 g 22.4 g 2.1 g |
| | 塩ラーメンサラダ | とりにく | わかめ つのまた ぶりのり かんてん とさか | にんじん | きゅうり もやし | こむぎこ でんぷん | | しお ドレッシング す | | |
| | どさんこ汁 | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん | キャベツ たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく | じゃがいも | バター | さけ | | |
| 3火 | 金芽米ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| | 中華丼の具 | ぶたにく えび いか | | にんじん | はくさい だけのこ きくらげ しょうが | さとう でんぷん | ごまあぶら | さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう | 619 kcal 24.2 g 14.7 g 1.4 g | 771 kcal 29 g 16.5 g 1.9 g |
| | 豆乳たんたんスープ | ぶたにく とうふ とうゆ みそ | | にんじん ソグンサイ | たまねぎ しんじけ もやし (ねぎ) しょうが にんにく | | ごまあぶら | さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ こしょう チキンガラスープ | | |
| | フルーツ杏仁 | | れんにゅう | | もも みかん バインアップル | みずあめ さとう | | あんぱんパウダー | | |
| 4水 | ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| | ハニーマスタードチキン | とりにく | | | しょうが | はちみつ | | しょうゆ しょうゆ マスタード | 654 kcal 26.9 g 16.2 g 2.3 g | 818 kcal 32.5 g 18.4 g 3 g |
| | いろいろマリネ | | ひじき | パプリカ | きゅうり コーン キャベツ | さとう | オリーブオイル | しょうゆ す しお | | |
| 5木 | ハッシュドポーク | ぶたにく | | にんじん トマト | たまねぎ ぶなしめじ にんにく | じゃがいも | | あかワイン しお デミグラスソース ソース クチャップ ハヤシルク | | |
| | バーガーパン 牛乳 | | | | | パン | | | | |
| | フィッシュフライ タルタルソース | たら だいす | | パセリ | きゅうり たまねぎ レモン | パンこ でんぷん さとう みずあめ | あぶら | しょうゆ しお す からし | 676 kcal 27.9 g 23.9 g 3 g | 823 kcal 33.7 g 27.6 g 3.7 g |
| 6金 | ツナチーズサラダ | ツナ チーズ | | にんじん | キャベツ しょうが たまねぎ コーン | さとう | あぶら | す しょうゆ しお | | |
| | オニポテスープ | ウィンナー | | にんじん ねぎ | たまねぎ ぶなしめじ | じゃがいも | | コンソメ しお チキンガラスープ | | |
| | ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| | とり肉のみそチーズ焼き | とりにく チーズ | | パセリ | | | | さけ みりん しょうゆ | 641 kcal 29.1 g 15.3 g 1.9 g | 806 kcal 35.6 g 18 g 2.6 g |
| 9月 | 春雨のカラフル炒め | ぶたにく しょうが | | にんじん パプリカ | キャベツ もやし しょうが にんにく | はるさめ | ごまあぶら | さけ しょうゆ ちゅうかだし こしょう | | |
| | なめこ汁 | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ソグンサイ | なめこ えのきたけ だいこん ねぎ | | | | | |
| | 江刺りんご【シナノゴールド】 | | | | りんご | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| 10火 | 中華ラビオリ | ぶたにく とうふ とりにく だいす | | | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | でんぷん さとう こむぎこ みずあめ | あぶら | しょうゆ しお | 650 kcal 20.8 g 18 g 2.4 g | 814 kcal 24.8 g 20.8 g 2.8 g |
| | マーボーだいこん | ぶたにく あつあげ みそ | | にんじん | だいこん ねぎ えだまめ にんにく しょうが | さとう でんぷん | ごまあぶら | さけ しょうゆ みりん トウバンジャン デミグラスソース | | |
| | わかめたまごスープ | たまご | わかめ | にんじん | えのきたけ (ねぎ) | マロニー | ごまあぶら | しょうゆ さけ しょうゆ スープのもと | | |
| 10火 | 冬至給食 ~冬至に(ん)のつく食べ物で運を呼び込みましょう~ 今年12月21日 | | | | | | | | | |
| | 金芽米ごはん 牛乳 | | | | | こめ | | | | |
| | きんぴらぶた丼の具 | ぶたにく | | にんじん | ごぼう れんこん たまねぎ ごんにやく しょうが | さとう | | さけ みりん しょうゆ わらうだし | 656 kcal 23.2 g 18.1 g 1.5 g | 815 kcal 28.1 g 20.8 g 2 g |
| | なんきん(かぼちゃ)のてんぷら | | かぼちゃ | | | こむぎこ でんぷん | あぶら | しお | | |
| | だいこんのみそ汁 | あぶらあげ とうふ みそ | | にんじん | だいこん ねぎ | ぶなしめじ | | | | |
| ゆずゼリー | | ゆず | | | みずあめ さとう | | | | | |

かぜ予防のポイント

今年のかぜをひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

- たんぱく質を多く含む食品: 肉、魚、卵など
- 炭水化物を多く含む食品: 米、めん、いもなど
- ビタミンAを多く含む食品: レバー、にんじんなど

| 12月 | 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。 | | | | | | 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21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満 | たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満 | | | |
| 奈良県の吉野地方が、葛の産地であることから、すまし汁に葛粉を溶いてとろみをつけたものを吉野汁と呼びます。給食ではかたくり粉でとろみをつけました。とろみがあることで冷めにくくなるので、体も温まり、寒い季節にぴったりです。 | 11水 | ごはん 牛乳 | | | | | ごめ | | | | | | |
| | | さばの香味焼き | さば(みそ) | | | にんにく しょうが | さとう | しょうゆ さけみりん | | | | | |
| | | 野菜のなめたけおかかあえ | かつおぶし | | にんじん チンゲンサイ | もやし ほうき きのこ | さとう | しょうゆ みりん めんつゆ しお | | | 639 kcal 25 g 20.6 g 1.7 g | 819 kcal 30.4 g 23.9 g 2.4 g | |
| | | 吉野汁 | なると(とうふ) | | にんじん | しいたけ ねぎ | でんぷん | しょうゆ しらす みりん しお | | | | | |
| | | あいか(中学校) | | | | | あいか | | | | | | |
| もうすぐ冬休み。給食がない日は「カルシウム」が不足しがちです。丈夫な骨を作るために給食がない日も毎日牛乳を飲みましょう。牛乳や乳製品だけでなく、豆乳などの大豆製品にもカルシウムが豊富に含まれています。いろいろな食べ物からとることを意識したいですね。 | 12木 | 黒糖パン 牛乳 | | | | | 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 | さとう でんぷん | あぶら | しお す かつおぶし ケチャップ | | | 681 kcal 26.4 g 21.6 g 3.6 g | 835 kcal 32 g 25.1 g 4.5 g |
| | | レモンサラダ | とりにく | | にんじん パプリカ | キャベツ レモン | さとう でんぷん | あぶら | しお | | | | |
| | | 豆乳クラムチャウダー | あさり パーコン いんげんまめ とうふ | | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | しらす しお コンソメ しお しょう油 ホワイトウ | | | | |
| 12月13日はビタミンの日。今から100年以上前に日本人の博士がその存在を発見しました。13種類もあるビタミン。今日の給食では、塩こうじや切り干し大根からビタミンB群、いもやあいか(柑橘の果物)からビタミンCがたっぷりとれます。栄養素をバランスよくとり、健康を守っていきましょう。 | 13金 | ごはん 牛乳 | | | | | ごめ | | | | | | |
| | | 塩こうじからあげ | とりにく | | | しょうが にんにく | でんぷん | ごまあぶら あぶら | しお | | | | |
| | | いもいもビタミンサラダ | | | | きゅうり たまねぎ | さとう | ノンエッグマヨネーズ | しお | | | | |
| | | 切り干し大根のピリ辛汁 | ぶたにく(とうふ) みそ | こんぶ | にんじん いら | きりぼしだいこん ねぎ だいこん りんご にんにく しょうが | さとう | さけ す とうがらし しお ぎょうしょう | | | 733 kcal 28.7 g 22.6 g 1.8 g | 893 kcal 34.6 g 26.3 g 2.4 g | |
| | | あいか(小学校) | | | | | あいか | | | | | | |
| ひと足早いクリスマス給食です。もみの木に見立てたブロッコリーに色とりどりの野菜を合わせ、クリスマスツリーをイメージしました。ふわふわ食感のスープには星が散りばめられています。家の形をしたケーキはチョコレート味で、屋根にかかった生クリームが降り積もった雪のようです。見た目も楽しいクリスマス給食になりますように♪ | 16月 | クリスマス給食 | | | | | | | | | | | |
| | | ターメリックライス 牛乳 | | | | | | ごめ | | ターメリック | | | |
| | | ドライカレー | ぶたにく だいず | | トマト にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも | あぶら | あがりかつお かつおぶし カレー コーラーウ ケチャップ ソース しお しょう油 | | | | |
| | | もみの木サラダ | ハム | | ブロッコリー パプリカ | キャベツ コーン | さとう | あぶら | しょうゆ す しお | | | | |
| | | たまごとチーズのふわキラスープ | たまご チーズ パーコン | | にんじん ねぎ | たまねぎ(ほうき) | パン | | コンソメ チキンガラスープ しお しょう油 | | | | |
| | | クリスマスケーキ | たまご | | クリーム れんげ | | 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 | | | | |
| クリスマスが過ぎると新年を迎える準備に入ります。花シュウマイは、皮を細切りにし、花びらのように見立てています。給食センターで1つずつ手作りし、新しい春を迎えるお祝いの気持ちを込めます。 | 17火 | 金芽米ごはん 牛乳 | | | | | ごめ | | | | | | |
| | | 花シュウマイ | 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 | こむぎこ でんぷん | あぶら | さけ しょうゆ しお しょう油 ちゅうかだし | | | | |
| | | ハンサンスー | ハム | | にんじん | もやし(キャベツ) きゅうり | はるさめ さとう | ごま ごまあぶら | す しょうゆ しお | | | | |
| | | 白菜ととうふのトロみスープ | とりにく(とうふ) | | にんじん | ほうき ねぎ しょうが | でんぷん | ごまあぶら | ちゅうかだし しょうゆ チキンガラスープ しお しょう油 さけ | | | | |
| 松風焼きは表面にだけごまをかけ、裏には何もなかったり、裏表がない(正直で隠し事がない)ことを表すお正月料理です。おしるこは、お正月に神様にお供えしたもちをいただく縁起物です。ひきなとは千切りにした野菜のことで、幸せを引き込んでくれますように、との願いが込められています。 | 18水 | 先取り!お正月給食 ~お正月の縁起物を先取りしましょう~ | | | | | | | | | | | |
| | | いろいろごはん 牛乳 | | | | | | ごめ | | しお す | | | |
| | | 松風焼き | とりにく たまご(おから) みそ | | | | たまねぎ ねぎ | パン | さとう | ごま | しょうゆ さけ | | |
| | | おしるこ | あずき | かんてん | | | | もちごめ でんぷん みずあめ | さとう | | しお | | |
| ひきな汁 | かまぼこ とうふ | | にんじん | だいこん ねぎ しいたけ | | | | | しょうゆ しらす しお | | | | |

給食レシピ紹介

2学期の給食のなかで、子どもたちに好評だったレシピと、これからの時期におすすめのレシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみませんか。分量はお好みで調整してください。

寒さを乗り切る
ぽかぽかメニュー

キムチ汁(4人分)

【材料】

- 豚肉 100g
- 酒 少々
- おろししょうが 小さじ1
- にんじん 50g
- はくさい 100g
- えのきたけ 50g
- とうふ 1/3丁
- にら 30g
- ねぎ 50g
- キムチ 50g
- みそ 適量
- だし汁 4カップ

【作り方】

- 豚肉は食べやすい長さに切り、酒をふっておく。
- にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅、えのきたけは半分の長さ、とうふはさいの目、にらは2cm幅、ねぎは小口切りにする。
- 鍋で①とおろししょうがを炒め、だし汁を加えて煮えがたいものから煮る。
- キムチを加え、みそを入れて味をととのえる。仕上げににらとねぎを入れてひと煮立ちしたらできあがり。

★キムチは辛さがマイルドなものがおすすめです。
★13日の給食「切り干し大根のピリ辛汁」は切干大根を入れてアレンジしています。戻し汁も入れるとうま味がアップします。

新春にもぴったりの
華やかさ

花シュウマイ(5個分)

~17日の給食より~

【材料】

- 豚ひき肉 150g
- たまねぎ 50g
- にんじん 20g
- ねぎ 30g
- 干しいたけ 小さめ2枚
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- かたくりこ 大さじ1
- シュウマイの皮 10枚

【作り方】

- たまねぎ、にんじん、ねぎはみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、細かく刻む。
- シュウマイの皮は5mm幅に細く切る。
- ポウルにシュウマイの皮以外の材料をすべて入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③を5等分し、丸く形を作る。
- 表面にシュウマイの皮をまぶして蒸す。

★シュウマイの皮の幅によって、花の印象が変わります。お好みになるようにお試ください。
★真ん中にコーンや枝豆を1粒飾ると、よりかわいらしくなります。

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?

① にんじん ② 大根 ③ れんこん

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?

① ② ③

Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう?

① 体を冷やす ② 体を温める ③ 胃をのぼす

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

① いちご ② りんご ③ みかん

Q5 タラは魚鱗に何という漢字を書きましょう?

① 冬 ② 雪 ③ 花

正解 Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草] Q3=② Q4=① Q5=②鱗(タラ) [①は鮫(コンロ)、③は鰯(ホッケ)]

◎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 | キャベツ | 群馬県 | 小松菜 | 一関市 |
| 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 | 奥州市 | パン | 岩手県 | ほうれん草 | 宮崎県 | パプリカ | 宮城県 |
| 厚揚げ | 奥州市 | じゃがいも | 北海道 | 白菜 | 長野県 | 春菊 | 宮城県 |
| 鶏卵 | 日本 | かたくりこ | 日本 | ピーマン | 奥州市 | もやし | 福島県 |
| 豚肉 | 岩手県 | さといも | 奥州市 | ごぼう | 岩手県 | ふなしめじ | 長野県 |
| 鶏肉 | 岩手県 | さつまいも | 茨城県 | 大根 | 岩手県 | えのきだけ | 宮城県 |
| 牛肉 | 奥州市前沢 | | | たまねぎ | 北海道 | なめこ | 宮城県 |
| みそ | 奥州市胆沢 | | | にんじん | 北海道 | かぶ | 青森県 |
| 大豆 | 日本 | 体をつくる | | にら | 栃木県 | りんご | 奥州市江刺 |
| いわし | 日本 | ほっけ | アメリカ | きゅうり | 宮崎県 | みかん | 長崎県 |
| 鮭 | チリ | あかうお | アラスカ | ねぎ | 奥州市 | | |

※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 | 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 | 奥州市 | パン | 岩手県 | キャベツ | 奥州市 | たけのこ | 日本 |
| 厚揚げ | 日本 | じゃがいも | 北海道 | 白菜 | 奥州市江刺 | もやし | 福島県 |
| 豚肉 | 岩手県 | てんぷん | 日本 | ピーマン | 鹿児島県 | なめこ | 宮城県 |
| 鶏肉 | 岩手県 | さつまいも | 茨城県 | ごぼう | 青森県 | えのきだけ | 宮城県 |
| 鶏卵 | 日本 | | | 大根 | 奥州市 | ふなしめじ | 長野県 |
| みそ | 奥州市 | | | にんじん | 北海道 | あいか | 愛媛県 |
| 大豆 | 日本 | | | にら | 栃木県 | りんご | 奥州市江刺 |
| さば | ノルウェー | | | 赤ピーマン | 宮城県 | | |
| いか | ペルー | | | 黄ピーマン | 宮城県 | | |
| えび | インド | | | きゅうり | 宮崎県 | | |

※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。