



# 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		1744kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1744kcal 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 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 チンゲンサイ	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 きゅうり 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 チンゲンサイ	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 チンゲンサイ		
	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 こしょう スープのもと		
冬至	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 しっかり栄養をとる
- 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			
11水	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。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	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	えのきたけ	さとう	しょうゆ みりん めんつゆ しょう			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 しょう みりん しょう					
	あいか(中学校)					あいか							
12木	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。	黒糖パン 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		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す あかワイン 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	きゅうり コーン	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ				
	豆乳クラムチャウダー	あさり パーコン いんげんまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	あぶら	しょうゆ コンソメ しょう こしょう ホワイトウ				
13金	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、健康を守っていききたいですね。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	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	しょうゆ				
	いもいもビタミンサラダ				きゅうり たまねぎ		さつまいも じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			733 kcal 28.7 g 22.6 g 1.8 g	893 kcal 34.6 g 26.3 g 2.4 g
	切り干し大根のピリ辛汁	ぶたにく(とうふ みる)	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 しょう ぎょうしょう					
	あいか(小学校)					あいか							
16月	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♪	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				
	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	あがりやん かつらぶ カレー コーンス ケチャップ ソース しょう こしょう			775 kcal 26.9 g 27 g 2.3 g	910 kcal 31.2 g 30.4 g 2.7 g
	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 しょう				
	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 こねぎ	たまねぎ(ほうき)		パンこ		コンソメ チキンガラスープ しょう こしょう				
	クリスマスケーキ	たまご	クリーム れんご				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					
17火	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。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	花シュウマイ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ 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 しょう こしょう ちゅうかだし			613 kcal 23.5 g 17.4 g 1.5 g	
	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 しょう				
	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 しょう こしょう さけ				
18水	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。	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		ぎゅうにゅう		のざわな あおじそ にんじん	かぶ だいこん なす きゅうり しょうが	こめ さとう		しょうゆ				
	松風焼き	とりにく たまご おから みる			たまねぎ ねぎ		パンこ さとう	ごま	しょうゆ さけ			686 kcal 26.8 g 15.7 g 1.6 g	
	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	しょうゆ				
ひきな汁	かまぼこ こらやとうふ		にんじん		だいこん ねぎ しいたけ				しょうゆ しょう だし しょう				

# 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 少々
- 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しください。  
★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?

- にんじん
- 大根
- れんごん

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?

- ほうれん草
- 小松菜
- ブロッコリー

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?

- 体を冷やす
- 体を温める
- 胃をのぼす

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

- いちご
- りんご
- みかん

Q5 タラは魚鱗に何という漢字を書きましょう?

- 冬
- 雪
- 花

正解 Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=② [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は鰭(コシロ)、③は鰭(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	宮城県	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	宮城県	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	宮城県		

※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。