



12月 学校給食献立予定表

2025年12月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



	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(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21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満		
令和7年も今月で終わります。 今年や2学期をふりかえり、もう少し頑張りたいことに取り組んでみませんか？給食でがんばりたいことでもいいですね。給食の準備をすばやく行う、お茶碗をもって食べるなど、チャレンジできそうなことはたくさんありますね。	1月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		とり肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう	しょうゆ みりん					
		チンゲンサイの磯香あえ		のり	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし		めんつゆ しょうゆ	561 kcal 26.5 g 13.0 g 1.6 g	700 kcal 32.1 g 14.5 g 2.1 g			
		とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	ぶたにく とうにゅう	とうふ みそ	にんじん	こんにやく ごぼう しめじ しょうが	だいこん ねぎ	さけ しょうゆ					
「さばをよむ」という言葉があります。本当の数を自分に都合がいいようにごまかす、という意味です。さばは傷みやすい魚なので、急いで数を数えるため数え間違いがおきたり、わざと数をごまかすことがあったことから、このような言葉が生まれました。	2火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		さばのあまみそだれ	さば みそ			しょうが	さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん	608 kcal 27.2 g 19.7 g 1.9 g	764 kcal 33.1 g 22.9 g 2.3 g			
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん				
		チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	はくさい しめじ ねぎ							
今年の冬至は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬を過ごせるといわれています。これは「ん」のつくものをお供える「運盛り」という習わしに由来します。かぼちゃは、昔の言葉で「南瓜」とよばれていました。かぼちゃ以外にも「ん」のつくものを探してみよう！	3水	《冬至給食》ひとあし早い冬至の日給食です。「ん」がつくものをたくさん食べて、良い運をたくさん引き込もう！											
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		なんきん（かぼちゃ）ひき肉フライ	ぶたにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ ウスターソース（りんご）	756 kcal 20.5 g 25.3 g 2.7 g	968 kcal 25.0 g 31.2 g 3.4 g		
		れんこんとにんじんのサラダ	ツナ		にんじん	れんこん きゅうり えだまめ	さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	しょうゆ す しお				
		カレーらんめん（卵麺）汁	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ	らんめん（たまご、こむぎこ、しお） でんぶん	さけ めんつゆ みりん カレールウ					
		ゆずゼリー				ゆずかじゅう	さとう みずあめ						
今日のハンバーグを割ってみてください！チーズみだいなソースが出てきましたね。実は、これはチーズではないんです！アレルギーやさまざまな理由でチーズが食べられない人のための、チーズに似せたソースなんですよ。	4木	テーブルロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
		チーズみだいなソースのハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	655 kcal 27.4 g 27.7 g 3.0 g	818 kcal 33.3 g 33.2 g 3.8 g		
		スパゲティ ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	アスパラガス しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ（こむぎこ） さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう				
		まめっこスープ	とりにく だいず		にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ だいこん			ワイン コンソメ しお チキンガルスープ こしょう しょうゆ				
給食クイズです！白菜は寒くなると、ある変化をおこします。それは何でしょう？ ①くきの色がより白くなる ②甘くなる ③葉がシャキシャキしてくる 正解は、②甘くなる、です。白菜は自分の葉が凍らないように甘い糖分をつくらせて葉にためるためです。	5金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		ぼうぎょうざ	ぶたにく だいず とりにく		にら	きゅうり たまねぎ しょうが ねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しお しょうゆ	585 kcal 24.6 g 15.2 g 1.9 g	712 kcal 28.3 g 16.3 g 2.3 g		
		はくさいとぶた肉のあんかけ炒め	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし だけのき きくらげ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
		切り干し大根のピリ辛汁	とりにく とうふ だいず ゼラチン みそ	こんぶ	にんじん にら	きりぼしだいこん はくさい だいこん りんご にんにく えのきだけ しょうが	さとう	さけ す とうがらし しお 魚醤（ぎょしょう）					

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがめんどろになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんばく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



ならびかえクイズ

この言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に關係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

1 キャベツ た なす はくさい ビーマン ブロッコリー にんじん
2 どうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう
3 みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき
4 ヒト キリン チーター ソウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ
5 シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ
あ は お や さ は

ヒント① 重い順にならべよう！
ヒント② 長〜い順にならべよう！
ヒント③ 小さい順にならべよう！
ヒント④ 足のはやい順にならべよう！
ヒント⑤ 大きい順にならべよう！

こたえ

(1)キャベツ、なす、はくさい、ビーマン、ブロッコリー、にんじん (2)どうもろこし、もやし、きゅうり、だいこん、オクラ、ごぼう (3)みかん、メロン、ブルーベリー、スイカ、いちご、りんご、ぶどう、かき (4)ヒト、キリン、チーター、ソウ、ライオン、ナマケモノ、リクガメ、ネコ (5)シラス、クマノミ、ジンベエザメ、タイ、シャチ、イワシ

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。



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。						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				
※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。												
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しています。外から帰ってきた後、食事の前、鼻をかんだ後には、石けんをつけて手を洗いましょう。せいかつなハンカチで手をふくことも大事ですよ。	8月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		しろみざかな 白身魚フライ	しろみざかな (ホキ)			パンこ こむぎこ でんふん	あぶら	しお	642 kcal 23.7 g 18.1 g 2.4 g	804 kcal 28.5 g 20.8 g 3.0 g		
		かい 海そうサラダ	わかめ かつのり とさか	にんじん	ごんにゃく きゅうり だいこん コーン			ドレッシング				
		ハッシュドポーク	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	ハヤシルフ こしょう デミグラスソース ワイン ケチャップ ソース				
風邪予防には手洗いのほかに、水分補給も大切です。暖房などで空気が乾燥していますから、のどや鼻が炎症をおこしやすくなっています。こまめに水分補給をして風邪に負けない体をつくりましょう！	9月 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		おろしとうふハンバーグ	だいず とりにく とうふ ぶたにく			たまねぎ だいこん	でんふん さとう	しお みりん ドレッシング	597 kcal 24.2 g 16.9 g 2.1 g	745 kcal 29.6 g 19.3 g 2.5 g		
		カレーきんぴら	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	ごぼう ごんにゃく にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし カレーパウダー			
		どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ぎゃべつ たまねぎ しょうが にんにく コーン ねぎ	じゃがいも	バター	さけ			
胆江地区で平成24年度から行っているレシピコンテストで、今年、岩谷望小学校 3年生の高橋 惺太さんが「会長賞」を受賞しました！高橋さんのレシピ通りにはできませんでしたが、できるだけ同じように作ってみました。おいしいレシピを考えてくれた高橋さんに感謝していただきますよう	10月 水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		たかはし 高橋さんの「地産地消キーマカレー」	ぎゅうにく とうふ ぶたにく だいず		にんじん がぼちゃ	たまねぎ アスパラガス しょうが にんにく		オリーブ オイル	しょうゆ ワイン コンソメ カレーパウダー カレールウ ケチャップ ソース しお こしょう	699 kcal 24.7 g 20.9 g 2.0 g	841 kcal 29.5 g 24.2 g 2.4 g	
		カラフルゼリーポンチ				レモンかじゅう ぶどうかじゅう いちごかじゅう バイナッフル もも	さとう ナタデココ					
		ミートボール ミネストローネ	ベーコン とりにく だいず ぶたにく		いんげん トマト	たまねぎ ぎゃべつ にんにく	さとう パンこ でんふん		ケチャップ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ			
給食クイズです！クラムチャウダーの「クラム」とはどういう意味でしょう？ ①重い ②海の波 ③2枚貝 正解は、③2枚貝です。今日はあさりを使っていますが、シジミやハマグリも「クラム」です。	11月 木	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		ロングウインナー トマトソース	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	たまねぎ	さとう でんふん		しお ケチャップ ソース しょうゆ ワイン	663 kcal 24.9 g 29.5 g 3.7 g	822 kcal 30.6 g 35.9 g 4.6 g	
		ブロッコリーのツナマヨサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	ぎゃべつ コーン アスパラガス	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ す			
		とうにゅう 豆乳クラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しろいんげん	じゃがいも	あぶら	ワイン ホワイトルウ こしょう コンソメ			
「発酵」とは、食べ物に微生物がつき、人間にとって良い働きをしてくれることをいいます。みそやチーズ、ヨーグルト、納豆、しょうゆ、キムチ、漬物など、発酵によってできた食べ物を「発酵食品」とよんでいます。	12月 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とりにく 鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ	チーズ	パセリ				さけ みりん しょうゆ	552 kcal 28.7 g 14.2 g 1.9 g	690 kcal 34.9 g 15.9 g 2.4 g	
		なめこの塩昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい なめこ	さとう		しょうゆ しお めんつゆ			
		にらたま汁	とうふ たまご		にら にんじん	しいたけ えのきだけ たまねぎ	でんふん		しょうゆ しお			
世界には、いろいろなクリスマスケーキがあります。ドイツでは、ドライフルーツが入ったパンのような形をした「シュトレーン」というお菓子を食べます。シュトレーンを12月1日から少しずつ食べながら24日のクリスマスを楽しみに待つのがドイツの伝統的なクリスマスなのだそうです。	15月	《クリスマス給食》ひとあし早いクリスマス給食です！ サラダに入っている、もみの木の形に似た「ロマネスコ」という野菜をさがしてみてね！										
		キャロットピラフ 牛乳	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン	コーン	こめ	あぶら	しお しろみざかなエキス (たら)			
		フライドチキン	とりにく だいず		パセリ	しょうが にんにく	こむぎこ でんふん	あぶら	しお こしょう			
		もみの木サラダ	ハム		ブロッコリー パプリカ	ロマネスコ ぎゃべつ コーン	さとう		ドレッシング す	639 kcal 26.0 g 22.6 g 2.8 g	799 kcal 31.3 g 25.8 g 3.5 g	
		星のコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ アスパラガス	こむぎこ		コンソメ チキンガラスープ こしょう			
		クリスマスチョコケーキ	たまご	乳 (にゅう)		こんにゃく	さとう こむぎこ みずあめ	チョコレート ココアパウダー あぶら				
ワンタンを漢字で書くと、「雲を呑む」と書いて「雲呑」と読みます。スープに浮かぶワンタンが透き通って雲のように見えるからこの漢字があてられたのだそうです。	16月 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		にく 肉だんご甘酢あん (2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう こむぎ	あぶら	しょうゆ す ケチャップ チキンエキス (ごま)	591 kcal 25.1 g 15.7 g 2.1 g	721 kcal 28.9 g 16.9 g 2.5 g	
		ちゅうかどん 中華丼の具	ぶたにく えび いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが だけのこ	さとう でんふん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう			
		みそワnantonsoup	ぶたにく みそ		にんじん	しいたけ たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ	ごまあぶら	さけ チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお			
給食クイズです！あさりに関する豆知識で、間違っているものはどれ？ ①あさは冬によくとれる ②あさはうみ あさ ばしょ せいぞく 海の浅い場所に生息しているから「あさり」とよばれる ③あさは砂の中にもぐっているところを「漁って」とるから「あさり」とよばれる 間違っているのは①番です。正しくは、あさは春と秋によくとれます。	17月 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ほっけの香味焼き	ほっけ みそ			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ	554 kcal 22.0 g 13.4 g 1.9 g	688 kcal 26.5 g 14.8 g 2.3 g	
		すき焼き風煮	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	ごんにゃく ごぼう はくさい えのきだけ ねぎ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし			
		あさりのみそ汁	あさり みそ あぶらあげ		にんじん あおねぎ	だいこん えのきだけ			さけ			
		えきし 江刺りんご【サンふじ】 (中学校)					りんご					
きょうで2学期の給食は終わります。もうすぐ冬休みが始まりますが、規則正しい生活を心がけ、元気に3学期をむかえましょう！3学期もおいしい給食を用意して、みなさんを待っていますよ！	18月 木	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 でんふん	あぶら	しお す ワイン ケチャップ ソース	647 kcal 25.3 g 23.5 g 2.6 g		
		まめまめツナサラダ	だいず ツナ	チーズ	にんじん	えだまめ ぎゃべつ きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	す しょうゆ しお			
		かぼちゃポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ いんげん かぼちゃ	たまねぎ		バター	ポタージュのもと しお こしょう			

