

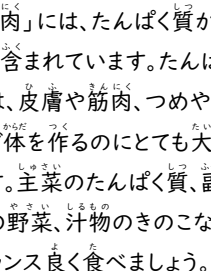
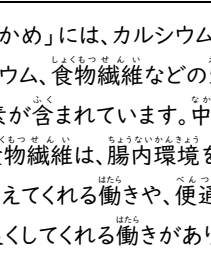
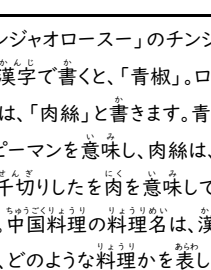
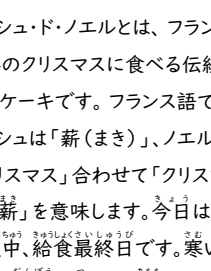
12月学校給食予定献立表

2024年 11月28日
奥州市立前沢学校給食センター
http://maesawas.blog.fc2.com/

	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)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料 その他	基準値	
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 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。								
12月は、2学期最後の月で す。冬休みまであと少し。体調 をととのえて、風邪をひかない よう過ごしましょう。デザート の「花みかん」には、ビタミンC がたっぷり!風邪予防に効果 がある栄養素です。しっかり 食べましょう。	2 月	麦ごはん					こめ	むぎ		615 kcal	760 kcal
		牛乳		牛乳						15.4 %	14.7 %
		白身魚フライ	ホキ(魚)				ばんこ、こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	27.8 %	25.8 %
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう、きりぼしだいこん	こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	1.8 g	2.3 g
		わかめ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	キャベツ、だいこん			にぼしだし		
		花みかん				みかん					
「けんちん汁」は、根菜を使 用して作るすまし汁です。大 根、人参、豆腐、油揚げ、こんに ゃくなど、たくさんの食材を 使用して作られます。たっぱ り栄養がとれる郷土料理の 一つです。	3 月 火	金芽米ごはん					こめ			前沢小 給食なし	724 kcal
		牛乳		牛乳							16.0 %
		豚ひき肉のごまみそ焼き	ぶたにく、おから、たまご みそ			たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ		29.2 %
		もやしとキャベツのからし和え			にんじん	キャベツ、もやし、コーン	さとう		しょうゆ、からし		2.0 g
		けんちん汁	とうふ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、しめじ	こんにやく	ごまあぶら	さけ、かつおだし、こんぶだし しょうゆ、しお		
ちくわは、白身魚のたらやグチを すり身にして、塩や砂糖など調味 料を加えて焼いた食品です。魚 にはたんぱく質が多く含まれてい ます。やる気を出す「ドーパミン」 は、たんぱく質が主成分です。よ くかんで、やる気アップしましょう。	4 月 水	うどん					こむぎこ		しお	前沢小 給食なし	648 kcal
		牛乳		牛乳							16.8 %
		ちくわの磯辺天ぷら	★ちくわ	あおさ			でんぶん、さとう こむぎこ	あぶら	しお		22.9 %
		さといものうま煮	いか		にんじん	れんこん、えだまめ、ほししいたけ	さといも こんにやく、さとう		しょうゆ、みりん、さけ		3.8 g
		かしわうどんのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、 ねぎ			さけ、こんぶだし、かつおだし しょうゆ		
❖たべものクイズ❖ 主菜のサバは、漢字で書く と、魚へんのとおりは、何と書 くでしょうか？ 魚？ (答えは⇒) ①赤②青③黄	5 月 木	麦ごはん					こめ	むぎ		前沢小 給食なし	754 kcal
		牛乳		牛乳							17.3 %
		サバの南部焼き	サバ			しょうが		ごま	さけ、みりん、しょうゆ		29.0 %
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ グリーンピース	じゃがいも こんにやく	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん		2.6 g
		にらのみそ汁	とうふ、みそ		にら、にんじん	だいこん、ほししいたけ、ねぎ			にぼしだし、しょうゆ		②とろこ
汁物のホタテのスープの「ホタ テ」には、ビタミンB12が多く含 まれています。「コバラミン」とも 呼ばれ水に溶けやすい性質が あります。貧血予防に効果あり ます。スープも飲むと、しっかり 栄養がとれますね。	6 月 金	麦ごはん					こめ	むぎ		549 kcal	710 kcal
		牛乳		牛乳						15.4 %	15.0 %
		ポーク焼売	とりにく、ぶたにく、みそ			たまねぎ、しょうが	ばんこ、でんぶん さとう、とんし だいずこ		しょうゆ、みりん、しお	21.1 %	19.6 %
		はるさめと野菜の中華和え			ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す、	1.4 g	2.0 g
		ホタテスープ	ほたて		にんじん チンゲンサイ	だいこん、しめじ	じゃがいも		しお、中華スープストック、しょうゆ こしょう		
副菜、納豆和えに含まれる「ほう れん草」の旬は、11月から2 月です。ほうれん草に含まれる 「シュウ酸」は、「あく」の原因 や、口の中で、カルシウムと結 びつき、キシキシとした感覚に なります。、食べた後、しっかり歯 をみがきましょう。	9 月 土	麦ごはん					こめ	むぎ		627 kcal	752 kcal
		牛乳		牛乳						15.4 %	14.6 %
		鶏つくね	とりにく、とりかわ	ひじき	にんじん	たまねぎ	ばんこ、さとう、こ むぎこ、かたくり こ		みりん、さけ、しょうゆ、しお こしょう	27.1 %	23.7 %
		納豆和え	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし、ねぎ	さとう		つゆ、しょうゆ	2.2 g	2.5 g
		せんべい汁	とりにく		にんじん	だいこん、ごぼう、ほししいたけ ねぎ	かやきせんべい こんにやく		さけ、かつおだし、しょうゆ、みりん しお		
大根の旬は、12月から2月で す。大根に含まれる「葉酸」は、 ビタミンB群の一種です。血液 を作る時に必要な栄養素で、食 べる事で貧血予防になります。 今日は、汁物の具材として入っ ています。	10 月 火	金芽米ごはん					こめ			577 kcal	721 kcal
		牛乳		牛乳						17.9 %	17.2 %
		ほっけのねぎソースがけ	ほっけ			しょうが、ねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	27.5 %	25.1 %
		おから炒り	おから、とりにく		にんじん	ほししいたけ、ねぎ、ごぼう	こんにやく	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	1.8 g	2.3 g
		大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん	だいこん、キャベツ			にぼしだし		
今年の冬至は、12月21日です。 冬至の日に、かぼちゃを食べた り、ゆず湯に入ると風邪を引かな いと言われています。寒い冬を乗 り切ろうという「工夫」や「風習」 が、日本の伝統料理や、食文化 として受け継がれています。今日 は少し早めに献立のメニューとし て取り入れています。	11 月 水	黒糖コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、こくとう	ショートニング	しお、イースト	652 kcal	823 kcal
		牛乳		牛乳						12.5 %	12.0 %
		かぼちゃグラタン	おから	とうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ、だいずこ		しお	37.3 %	36.6 %
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ、す、しお こしょう、まっちゃん	2.8 g	3.5 g
		アサリのスープ	あさり、とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ、だいこん、ねぎ			コンソメ、しょうゆ、こしょう		
		ゆずゼリー					ゆずかじゅう	さとう			

12月学校給食予定献立表

2024年 11月28日
奥州市立前沢学校給食センター
http://maesawas.blog.fc2.com/

		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)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料 その他	基準値	
				主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			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		1食あたり たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	1食あたり たんぱく質13～20% 脂質20～30% 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。								
	12 木	「鶏肉」には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、皮膚や筋肉、つめや髪など体を作るのにとても大切です。主菜のたんぱく質、副菜の野菜、汁物のきのこなどバランス良く食べましょう。	麦ごはん					こめ	むぎ		575 kcal	714 kcal
		牛乳		牛乳							17.2 %	16.5 %
		鶏肉のピリ辛から揚げ	とりにく		しょうが、にんにく	さとう、こめかたくりこ	あぶら	さけ、しょうゆ、コチジャン	28.0 %	25.7 %		
		小松菜のおひたし		こまつな	だいずもやし、きりぼしだいこん		しょうゆ、みりん	1.9 g	2.4 g			
		キャベツとしめじのみそ汁	なまあげ、みそ	にんじん	キャベツ、しめじ、ねぎ		にぼしだし					
	13 金	「わかめ」には、カルシウムやカリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。中でも食物繊維は、腸内環境をととのえてくれる働きや、便通を良くしてくれる働きがあります。	麦ごはん					こめ	むぎ		652 kcal	821 kcal
		牛乳		牛乳						14.5 %	14.2 %	
		プレーンオムレツ	たまご			さとう、てんぷん	あぶら	かつおこんぶだし、す、しょうゆみりん、しお	27.1 %	25.2 %		
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	しそ	きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	しょうゆ、す、こんぶだし、かつおぶしエキス	2.1 g	2.5 g		
		ポークカレー	ぶたにく、だいず	にんじん、ピーマン	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう、カレールウ(3種類)中脂ソース、鶏だし				
	16 月	「チンジャオロース」のチンジャオを漢字で書くと、「青椒」。ロースーは、「肉絲」と書きます。青椒は、ピーマンを意味し、肉絲は、細長く千切りした肉を意味しています。中国料理の料理名は、漢字から、どのような料理かを表しているものが多いのが特徴です。	麦ごはん					こめ	むぎ		605 kcal	767 kcal
		牛乳		牛乳						15.7 %	14.9 %	
		春巻き	とりにく	にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ	てんぷんはるさめ、こむぎこ	あぶら、とんし、だいずあぶら	しょうゆ、しお	26.0 %	24.2 %		
		チンジャオロース	ぶたにく	にんじん、ピーマン	たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ、さけ、オイスターソース、やきにくのタレ、とりだし	2.0 g	2.5 g		
		ワンタンスープ	★にくりワンタンとりにく	にんじん	はくさい、もやし、ほししいたけ、しょうが			スープストック、とりだし、しょうゆ				
☆クリスマス給食☆	17 火	今日は、クリスマス献立です。クリスマスの飾りの一つに「もみの木」があります。「もみの木」は、北欧など寒い地域でも、緑の葉を茂らす特別な存在でした。今でも、クリスマスには飾り付けをして、「クリスマスツリー」として楽しんでいます。今日は、前沢小給食最終日です。	金芽米ごはん					こめ			636 kcal	708 kcal
		牛乳		牛乳						12.5 %	13.6 %	
		もみの木ハンバーグ	とりにく、ぶたにく		たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	さとう	とんし	しお、トマトケチャップ	28.3 %	23.3 %		
		シャキシャキサラダ	マグロフレーク		きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	す、しょうゆ、こしょう	1.6 g	1.7 g		
		ポトフ	★ウィンナー	にんじん、さやいんげん	だいこん、たまねぎ、キャベツ、セロリ			しろワイン、コンソメ、しょうゆ、こしょう、チキンブイヨン				
		米粉と豆乳のいちごケーキ(小のみ)		豆乳	いちごジャム、いちごフレーク	さとう、こめこ	あぶら	くろみりん				
	18 水	ブッシュ・ド・ノエルとは、フランス発祥のクリスマスに食べる伝統的なケーキです。フランス語で、ブッシュは「薪(まき)」、ノエルは「クリスマス」合わせて「クリスマスの薪」を意味します。今日は、前沢中、給食最終日です。寒い季節、暖房を付けて、温かくして過ごしましょう。	結びパン		だっしふんにゅう		こむぎこ、さとう	ショートニング	しお、イースト	前沢小給食なし	793 kcal	
		牛乳		牛乳							16.8 %	
		いわしの香草焼き	いわし		パセリ		ばんこ	あぶら	ハーブ(タイム、セージ、フェンネル、ローレル、ローズマリー)しお		36.9 %	
		ペンネのざっくこくミートソース	ぶたにく	こなチーズ	ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	ペンネ、あわ		トマトケチャップ、しお、こしょう、デミグラスソース、スープストック		3.5 g	
		たまごスープ	たまご、とうふ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ほししいたけ	かたくりこ		コンソメ、しょうゆ、しお				
		クリスマスケーキ(中のみ)	たまご	牛乳		さとう、こむぎこ、てんぷん	あぶら	チョコレート、ココアパウダー				

12月



食育だより



冬休みの食生活~10のポイント



た (食(た)) べすぎに気(き)をつけよう



の (飲(の)) み物(も)のは甘(あま)くないものを選(えら)ぼう



し っかり手(て)を洗(あら)ってから食(しょく)事(じ)をしよう



い ち (1) 日(にち)3食(しょく)、規(き)則(そく)正(ただ)しく食(た)べよう



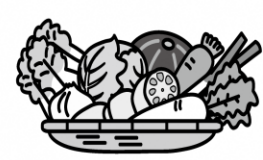
ふ ゆ (冬(ふゆ)) が旬(しゅん)の食(た)べ物(も)をとろう



ゆ っくりよくかんで食(た)べよう



や さい (野(や)菜(さい)) を たっぷり食(た)べよう



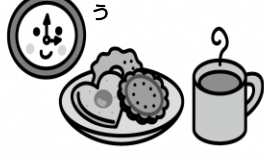
す ずんで、おうちの人(ひと)のお手(て)伝(つ)だいをしよう



み んで食(しょく)卓(た)を囲(かこ)む機(き)会(かい)をつくろう



を (お) やつは時(じ)間(かん)と量(りょう)を決(き)めてとろう



以(い)上(じょう)のことを心(こころ)がけて、
楽(たの)しい冬(ふゆ)休(やす)みをお過(す)ごください。



今月の地場産物

こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、
なまあげ、たまご、チンゲンサイ、はくさい
だいこん(12/2・3・5)
にんじん(12/3) はくさい(12/16)

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさいは、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきます。