



A stylized Christmas tree with a star on top and a brick-patterned base. The tree is green with several small white dots representing ornaments. The base is a brown rectangle with a brick pattern.

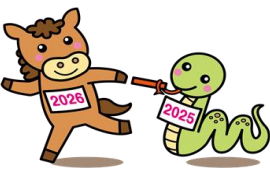
	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値		
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		主にエネルギーになる（黄）			小学生	中学生	
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		174kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満	
【春待ち月】 12月は春待ち月とも呼ばれます。厳しい寒さを乗り切り、春の訪れを心待ちにする前向きな気持ちで込められた呼び名です。今日は免疫力アップの中華メニューです。体を温める香辛料や、ビタミンが豊富な野菜がたくさん使われています。今月もしっかり食べて元気に過ごしましょう。	1月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ キャベツと厚揚げのみそ炒め 春雨たまごスープ		牛乳				こめ			626 kcal 22.6 g 19 g 1.8 g	752 kcal 26.1 g 20.4 g 2.2 g
【冬やさいをたくさん使ったメニュー】 今月から6年生のみなさんが考えた給食メニューが登場します！ 『おすすめポイント➡『冬の野菜を使って、あたたまるみそ汁』にしました。いろいろが良いように考えました。』 その時期にたくさんとれて、味もよくなる「旬」の食材を取り入れて季節感のある給食を考えてくれました。旬のくだものを付けてお届けします♪	2火	『冬やさいをたくさん使ったメニュー』～衣里小6年生3班が考えた給食～										
	3水	フィッシュバーガー 牛乳 (パン&フィッシュフライ&タルタルソース) チーズサラダ オニオテスープ		牛乳				パン			592 kcal 22.8 g 21.7 g 3.6 g	715 kcal 27.1 g 24.6 g 4 g
【吉野汁】 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。給食では葛粉の代わりにかたくり粉でとろみをつけました。とろみをつけることで冷めにくくなるので、寒い時期に食べるのにぴったりです。	4木	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 切り干し大根のツナマヨあえ 吉野汁		牛乳				こめ			623 kcal 25.1 g 21.6 g 1.7 g	771 kcal 29.7 g 24.8 g 2 g
【体ぽかぽかキムチのパワー】 キムチに入る唐辛子には、体温を上げて全身の血の流れをよくする効果があります。また、キムチは乳酸菌の方で発酵して作られる「発酵食品」で、お腹の調子を整えてくれます。腸が元気になることで免疫力がアップし、風邪やウイルスに負けない強い体になります。	5金	ビビンバ 牛乳 (麦ごはん&ビビンバの具&韓国のり) ぽかぽかキムチスープ フルーツ杏仁		牛乳				こめ	むぎ		632 kcal 24.6 g 19.5 g 2 g	774 kcal 28.8 g 21.7 g 2.5 g
【寒さを乗り切る北海道の知恵】 北海道ではとりのからあげのことを「ザンギ」と呼びます。下味にんにくが入り、味が濃いのが特徴です。道産子とは、北海道生まれの人や物のことです。たまねぎ、じゃがいも、コーンなど北海道の名産が入る「どさんこ汁」は、最後にバターを入れるのがポイント。風味が増すとともに、少量でエネルギーがとれるので、体を温める働きがあります。	8月	ごはん 牛乳 ザンギ（とりのからあげ） ラーメンサラダ どさんこ汁		牛乳				こめ			653 kcal 28.1 g 18.9 g 2 g	811 kcal 33.4 g 21.6 g 2.2 g
【あいか】 あいかは愛媛県生まれのかんきつ類です。甘みが強く、果汁がたっぷり、食感はゼリーのようです。一定の基準をクリアしたものは、かんきつ類で最も高級とされる「紅まどんな」として売られています。ビタミンCが豊富で、かぜなどの感染症の予防や、疲れた体の回復に効果的です。旬の今の時期だからこそ味わえる特別なフルーツです。	9火	金芽米ごはん 牛乳 さばの照り焼き だいこんのそぼろ煮 白菜のみそ汁 あいか		牛乳				きんめまい			650 kcal 27.6 g 23.9 g 2 g	798 kcal 32.6 g 27.4 g 2.2 g
【冬のあったかこんだて】 『おすすめポイント➡『全体のいろいろがよくなるようにしました。』 ハンバーグソースの赤、ほうれん草の緑、コーンの黄色。シチューにはにんじんやブロッコリーを入れるなど、色とりどりの食材を取り入れてくれました。見た自にも食べくなるような給食ですね。体が温まるシチューも今の時期にぴったりです。	10水	『冬のあったかこんだて』～南都田小6年1組2班が考えた給食～										
		ミルクパン 牛乳		牛乳				パン			641 kcal 27.4 g 23.1 g 2.5 g	781 kcal 32.5 g 26.9 g 3.1 g
		ハンバーグ										
		ほうれん草とコーンのソテー										
		シチュー										

6年生が、全校のために栄養バランスのよい給食の献立を考える学習をしています。栄養面はもちろん、「調理法や味付け」「季節」「いろいろ」「好み」など、食べる人たちがおいしく、豊かになれるようなポイントもおさえています。献立に込めた思い(テーマ)を大切に、「タイトル」もつけてくれました。今月から各学校・学級から1つずつ選んで給食に登場します。今月は衣里小、南都田小学校の2校です。お楽しみに♪

[illegible]



12月 学校給食予定献立表

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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		17歳以下 -650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	17歳以上 -830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g未満			
		※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。 ★印はセンターで炊いたごはんです。											
		冬至給食 ～「ん」のつく食べ物で運を呼び込みましょう！～						12月22日は冬至					
11月	【冬至】 冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。冬至には「ん」の付く食べ物を食べて運盛り（運を呼び込む）という風習があります。うどん（うどん）やなんきん（かぼちゃ）は「ん」が2個つので運も2倍！と考えられています。温かいうどんや、ビタミンが豊富なかぼちゃは冬の健康づくりに役立ちますね。ゆず湯に入って体の芯からあたまる習慣もあります。体の中から幸運を呼び込みましょう！	あんかけうどん 牛乳		牛乳			こむぎこ		しお	555 kcal 20 g 17.1 g 2.7 g	674 kcal 24 g 19.2 g 3.6 g		
		（うどん＆あんかけうどんのつゆ）	とりにく あぶらあげ なると		チンゲンサイ にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	かたくりこ さとう		しょうゆ みりん しろだし さけ				
		なんきん（かぼちゃ）ひき肉フライ	ぶたにく だいす		かぼちゃ	たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ ソース				
		野菜のピリ辛あえ	やさしい から		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	す しお しょうゆ とうがらし				
12月	【冬に甘みが増す白菜】 白菜は寒さのピークとともに旬を迎えます。気温が下がるほど、寒さに耐えるために糖分を蓄えようとします。そのため冬にとれる白菜は、甘みが増して栄養価も高くなるのです。冬の健康の強い味方「ビタミンC」もたくさん含まれています。冬ならではのおいしさを味わいましょう。	ゆずゼリー				ゆず	さとう みずあめ						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		甘酢肉だんご（2個）	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す グチャップ	591 kcal 21.4 g 16.9 g 1.6 g	712 kcal 24.5 g 17.8 g 1.8 g		
		白菜のあんかけ炒め	ぶたにく		にんじん	はくさい たけのこ きくらげ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう				
15月	【クリスマス給食】 ひと足早い給食のクリスマスです★もみの木サラダは、もみの木のような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す。じっくり煮込んだハッシュドビーフにはぜひたくに煎沢牛が使われています。楽しい給食時間になりますように♪ 2学期の給食が最終日の学校もあります。給食がない白が続きますが、1日3食バランスよく食べることを意識し、元気に冬休みを過ごしましょう。	みそわんたんスープ	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく	こむぎこ	あぶら	さけ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ しお				
		クリスマス給食	クリスマス給食										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		えびフライ	えび				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	772 kcal 21.2 g 28.1 g 2.4 g	932 kcal 24.5 g 31 g 3 g		
16火	【めっちゃ美味いぜ☆飯！！】 『おすすすめポイント』『みんなが好きなものをつめこんで、バランスよく考えました。脂質などの栄養を考えながらこんだてを立てました。』 食べる人の「好み」を取り入れながら、栄養バランスのよいメニューを作ってくれました。揚げ物の主菜にさっぱりした副菜、魚に肉など、食べたときのバランスもよく考えられています。	もみの木サラダ	ハム		ブロッコリー ピーマン	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
		前沢牛のハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも		ワイン しお こしょう デミグラスソース ルウ グチャップ ソース				
		クリスマスチョコケーキ	たまご	乳			こむぎこ さとう みずあめ	チョコ クリーム あぶら ココア かたくりこ					
		『めっちゃ美味いぜ☆飯！！』～南都田小6年2組3班の考えた給食～	『めっちゃ美味いぜ☆飯！！』～南都田小6年2組3班の考えた給食～										
17水	【休みの日もカルシウム】 給食がない日は「カルシウム」が不足しがちです。カルシウムは丈夫な骨をつくるので、成長期の体づくりに欠かせません。給食では1日に必要な量の半分がとれます。給食がない日も牛乳を飲む習慣をつけましょう。乳製品のほか、わかめなどの海そうにもカルシウムが多く含まれます。	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			601 kcal 21.5 g 18 g 1.9 g	767 kcal 27.1 g 22.2 g 2.5 g		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ すけさうだら、たらふ、アサギ、タラ、カラシ、ミ、ワ、アサギ	あおさ			こむぎこ かたくりこ	あぶら					
		ほうれん草とこまつなのおひたし	かつおぶし		ほうれん草 こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ			しお めんつゆ しょうゆ みりん				
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	さけ しょうゆ				
18木	【お正月の縁起物】 松風焼きは、表面にだけごまをかけ、裏には何もなしから「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。ひきなとは、千切りにした野菜のことで「幸運を引き込みますように」との願いが込められています。岩手の県南部ではひきなの汁におもちを入れたお雑煮を作る家庭が多いようです。みなさんのお家のお雑煮はどうですか？	フラワーパン 牛乳		牛乳			パン						
		チキンのバジルトマトソース	とりにく		トマト バジル	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しお こしょう コンソメ	623 kcal 24.2 g 22.4 g 2.9 g	760 kcal 28.6 g 26.1 g 3.6 g		
		海そうサラダ	わかめ かつお のり たまご みそ		にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく えだまめ	さとう		ドレッシング				
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		あぶら	しお こしょう ルウ				
19金	【鏡開きのおしるこ】 1月11日は「鏡開き」です。年神様にお供えたもちを食べることで1年間の健康や幸せを願う行事です。もちを「切る」という言葉は使わず、縁起のよい「開く」という言い方をします。昔からあずきの「赤」には魔除けなどの力があると信じられており、大切な行事の時に食べられてきました。悪いものを追い払う「あずき」と、神様の力をいただく「もち」を合わせた「おしるこ」は縁起が良いものとされ、鏡開きに食べられるようになりました。	先取り！お正月給食① ～お正月の縁起物～	先取り！お正月給食① ～お正月の縁起物～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		松風焼き	まつこ おから みそ		たまご	たまねぎ ねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ごま	しょうゆ さけ	655 kcal 28.2 g 16.8 g 1.8 g	807 kcal 33.3 g 18.5 g 2.1 g		
		筑前煮	とりにく		にんじん さやんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん めんつゆ				
20土		白玉雑煮	かまぼこ (いり、ゆで、すけさうだら)		にんじん みつば	だいこん	もちごめ		しょうゆ しろだし しお				
		菊花みかん	みかん			みかん							
		先取り！お正月給食② ～鏡開きのおしるこ～	先取り！お正月給食② ～鏡開きのおしるこ～										
		★こぎつねごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	こめ もちごめ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお わらうだし				
21日		とり肉のじゅうねみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	えごま	さけ みりん	620 kcal 31.3 g 18 g 2.5 g	749 kcal 36.6 g 20.6 g 3 g		
		ゆかりあえ			にんじん しそ	もやし きゅうり キャベツ	さとう		しろだし しお				
		まりふのすまし汁	とうふ なると (すけさうだら)		にんじん	えのきたけ ねぎ	ふ		しょうゆ しお しろだし				
		おしるこ	あずき	かんてん			もちごめ かたくりこ さとう みずあめ		しお				

※食材の一部に国の「物産高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い~
※地域や家庭によって違いがあります。

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子 こからめく 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻 き 知識や教養が身につくように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

- フリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮 地域によって、作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる食材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇 漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんなどに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

- フリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

お雑煮 地域によって、作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる食材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇 漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんなどに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。