

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) 赤字 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		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		1744kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1744kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
12月7日(木)	☆かみかみ給食☆ ~よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぐ事ができます!~ 【衣里小6年生が考えた献立】 11月の食育指導で、衣里小の6年生が考えた献立の中から選んだ献立です。いろいろを考え、明るく見えるように工夫したそうです。主菜のチンジャオロースが中華なので、副菜と汁物も中華に揃えたそうです。野菜たっぷり、見た目もきれいな献立ですね!	1金	☆かみかみ給食☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ とろとろすまし汁	牛乳			こめ むぎ			636 kcal 14.8 % 27.6 % 1.7 g	790 kcal 14.1 % 25.5 % 2.3 g
4月	肉シューマイ(2個ずつ) 野菜炒め 中華スープ	牛乳				こめ むぎ			589 kcal 12.0 % 23.7 % 1.9 g	763 kcal 11.7 % 22.4 % 2.5 g	
5火	金芽米ごはん(焼きのり) 千草焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 のり				こめ むぎ			594 kcal 15.7 % 21.4 % 2.2 g	737 kcal 14.7 % 19.1 % 2.5 g	
6水	カレーうどん 牛肉コロッケ わかめサラダ	牛乳				こめ むぎ			631 kcal 14.6 % 31.0 % 3.1 g	728 kcal 12.9 % 32.3 % 3.8 g	
7木	◎衣里小6年生が考えた献立 ~いろいろを考えて明るく見えるようにしました~ 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ハンサンスー 海藻のスープ みかん	牛乳				こめ むぎ			612 kcal 13.3 % 19.6 % 1.9 g	763 kcal 12.4 % 17.3 % 2.3 g	
8金	☆大谷翔平選手応援給食☆ ~今年も大活躍、MVP獲得おめでとうございました!~ 麦ごはん 牛乳 小学校: 鶏肉の唐揚げ 中学校: おおてばショータイム 大根の酢の物 カラフルボールのすまし汁	牛乳				こめ むぎ			617 kcal 17.4 % 23.2 % 2.0 g	882 kcal 15.1 % 28.3 % 3.4 g	
11月	揚げ出し豆腐おろしがけ 小松菜とれんこんの和風サラダ わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳				こめ むぎ			629 kcal 10.9 % 27.6 % 1.7 g	765 kcal 14.4 % 25.3 % 1.9 g	
12火	◎胆沢第一小学校6年1組が考えた献立 ~栄養バランスが良くなるように考えました~ 金芽米ごはん 牛乳 さばの甘みそがけ ひじきの炒め煮 キムチスープ	牛乳				こめ むぎ			746 kcal 15.1 % 32.0 % 2.3 g	925 kcal 14.4 % 30.0 % 2.8 g	

12月	1	4	5	6	7	8	11	12
胆沢第一小	○	○	○	○	○	×	×	○
南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○
若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○
胆沢愛宕小	○	○	○	○	○	○	○	○
衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○
衣里小	○	○	○	○	○	×	○	○
胆沢中	○	×	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

12月 学校給食予定献立表

給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 太字 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		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13~20% 脂質20~30%	174kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%		
※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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。													
12月13日(水) 【若柳小6年生が考えた献立】 10月の食育指導で、若柳小の6年生が考えた献立の中から選んだ献立です！彩りをよくし、色々と考えて献立を作ってくれたそうです。サラダにはにんじんやコーンが入り、スープにはトマトが使われており、見た目だけでも元気がでそうな献立です！洋風で揃えられて、とても食べやすい組み合わせです。	13水	◎若柳小学校6年生が考えた献立 ~いろいろ良い献立を考えました~											
		セルフホットドック	ウインナー										
		牛乳		牛乳									
		マカロニサラダ	マカロニ		にんじん	コーン	キャベツ	きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	すしお	こしょう		
	トマトスープ	ベーコン	だいす	いんげん	にんじん	トマト	たまねぎ			スープストック	グチャップ	こしょう	
	14木	麦ごはん	野菜ジュース(アップルキャロット味)					やさしいジュース	こめ	むぎ			
		ほうれん草卵焼き	たまご		ほうれんそう				さとう	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	しお
		お煮しめ	がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく			さとう		しょうゆ	
		沢煮椀	あぶらあげ	とり	にんじん	はくさい	ごぼう	しいたけ	ねぎ			しょうゆ	しお
	15金	★クリスマス給食☆ ~デザートはチョコ味とイチゴ味のセレクトケーキです！~											
ターメリックライス		牛乳						こめ			ターメリック		
チキンナゲット(2個ずつ)		とり	こ					かたくりこ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお	
フレンチサラダ				ブロッコリー	パプリカ	キャベツ		さとう	あぶら	すしお	こしょう		
ポトフ		ウインナー		にんじん	グリーンピース	たまねぎ	マカロニ			スープストック	しお	こしょう	
クリスマスケーキ(セレクト)							ケーキ			しょうゆ			
18月	麦ごはん	牛乳						こめ	むぎ				
	イカの黄金焼き	イカ				クリームコーン		かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう		
	五目豆	だいす		にんじん	ごぼう	こんにゃく	しいたけ	さとう			しょうゆ		
	にら玉汁	たまご	みそ	にら	たまねぎ	えのきだけ							
19火	★豚キムチチャーハン 牛乳												
	鶏肉の照り焼き	とり	こ			しょうが		さとう		中華スープストック	しょうゆ	しお	
	小松菜ともやしのごま和え	こまつな		もやし	えのきだけ		さとう	ごま			しょうゆ		
千切り野菜のスープ	かまぼこ		にんじん	だいこん	キャベツ	たまねぎ	かたくりこ			中華スープストック	しょうゆ	しお	

給食実施予定	12月	13	14	15	18	19
	胆沢第一小	○	○	○	○	×
	南都田小	○	○	○	○	×
	若柳小	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	×	×
	衣川中	○	○	○	×	×



◎11月分使用食品

※使用食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地	
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体をつくる食品	わかめ	三陸	主に体の調子を整える食品	水菜	茨城県	
				ヨーグルト	岩手県		煮干し	日本		切り干し大根	九州	
	もち米	岩手県					かつお厚削り	日本		トマト	岩手県	
	パン用小麦粉	岩手県			豚肉		奥州市・岩手県			チンゲンサイ	奥州市	
	冷凍白玉	国内			鶏肉		岩手県			レンコン	茨城県	
	パン粉	アメリカ			ベーコン		神奈川県			なめこ	宮城県	
	じゃがいも	奥州市、北上市、北海道			卵		奥州市	だいこん		奥州市、岩手県、青森県、千葉県	かぼちゃ	奥州市
	カレールウ	日本			ロースハム		岩手県	にんじん		千葉県、茨城県、北海道	赤ピーマン	奥州市
	さつまいも	茨城県			豆腐		奥州市	ごぼう		群馬県、青森県		
	ごま	中南米			大豆		北海道	生しいたけ		奥州市		
	ゼリー	日本			納豆		奥州市	干しいたけ		九州		
	米油	日本			みそ		奥州市	ねぎ		奥州市、山形県	冷凍枝豆	北海道
	ごま油	南アフリカ			おから		奥州市	きゅうり		奥州市、宮城県、宮崎県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
	でん粉	北海道			油あげ		奥州市	キャベツ		奥州市、岩手県、群馬県	冷凍ホールコーン	北海道
	緑豆春雨	中国						こんにやく		群馬県	冷凍ブロッコリー	国内
	冷凍さといも	愛媛県						ニラ		栃木県		
					さんま		台湾	ピーマン		奥州市	アップルコンポート	山形県、青森県
					サバ		ノルウェー	たけのこ水煮		岩手県、徳島県	みかん	愛媛県
					タラ		アラスカ	たまねぎ		奥州市、北上市、北海道	りんご	奥州市
					アジ		タイ、ベトナム	しょうが		日本		
			ちくわ	国外	にんにく	日本						
			マグロ	国産	しめじ	岩手県、長野県						
			かまぼこ	国内	えのきだけ	宮城県、北海道						
			さつまいも(すり身)	日本	まいたけ	新潟県						
			芽ひじき	大分県	セロリ	長野県						
			のり	国産	小松菜	一関市						
					白菜	奥州市、北上市、北海道、長野県						
					ほうれんそう	奥州市、岩手県						
					もやし・豆もやし	雫石町						

◎12月分使用予定食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体をつくる食品	だいこん	奥州市	主に体の調子を整える食品	冷凍枝豆	北海道
	パン用小麦粉	岩手県		豚肉	奥州市・岩手県		にんじん	千葉県、茨城県、北海道		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	マカロニ	アメリカ		鶏肉	岩手県		ごぼう	群馬県、青森県		冷凍ホールコーン	北海道
	パン粉	アメリカ		ウインナー	国内		生しいたけ	奥州市		冷凍クリームコーン	北海道
	じゃがいも	奥州市・北海道		ベーコン	国内		干しいたけ	九州		冷凍ブロッコリー	エクアドル
	カレールウ	日本		卵	奥州市、国内		ねぎ	奥州市		冷凍パプリカ	宮城県
				豆腐	奥州市、国内		きゅうり	宮崎県		みかん	愛媛県
	ごま	中南米		大豆	北海道		キャベツ	奥州市、岩手県、群馬県			
	ゼリー	日本		いんげん豆	日本		こんにやく	群馬県			
	米油	日本		みそ	奥州市		ニラ	栃木県			
	ごま油	南アフリカ		おから	奥州市		ピーマン	奥州市			
	でん粉	北海道		油あげ	奥州市		赤ピーマン	奥州市			
	緑豆春雨	中国		がんとどき	アメリカ、カナダ		たけのこ水煮	岩手県、徳島県			
							たまねぎ	奥州市、北上市、北海道			
				サバ	ノルウェー		しょうが	日本			
				いわし	国内		にんにく	日本			
				イカ	ペルー		しめじ	岩手県、長野県			
				かまぼこ	国内		えのきだけ	宮城県、北海道			
				ちくわ	国外		なめこ	宮城県			
							小松菜	奥州市			
		芽ひじき	大分県	白菜	奥州市						
		わかめ	三陸	もやし	雫石町						
		もずく	沖縄県	チンゲンサイ	奥州市						
		煮干し	日本	レンコン	茨城県						
		かつお厚削り	日本								
		煮干し	日本								
		かつお厚削り	日本								