令和8年度

１２月　学校給食予定献立表

奥州西学校給食センター

@OSHU.NISHI

	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。 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	給食なし	基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33g（13%～20%） 脂質14～22g（20～30%） 塩分2g未満	基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42g（13%～20%） 脂質18～28g（20～30%） 塩分2.5g未満
【チンジャオロースー】 青椒肉絲は中国生まれの料理です。中国語で「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切り、という意味です。ピーマンと肉を細く切って炒めた料理で、材料と作り方がそのまま料理の名前になっています。中国料理はこのように、名前を見るだけでどんな料理かわかるものが多くあります。	1 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		白金豚ぎょうざ	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお オイスターソース		587 kcal 23.1 g 14.4 g 1.6 g	690 kcal 26.7 g 15.3 g 1.9 g
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	だけのこ もやし たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ ソース テンメンジャン ちゅうかだし			
		豆乳たんたんスープ	ぶたにく とうにゅう とうふ みそ		にんじん こねぎ	はくさい しいたけ にんにく しょうが	マロニー	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし こしょう チキンガラスープ			
		江刺りんご【サンふじ】（水小・南小）				りんご						
【寒くなるほどおいしい冬野菜】 大根、白菜、ほうれんそうなどは冬に旬を迎える冬野菜です。1年中見かける野菜ですが、冬になると味がよくなり、さらに栄養価もアップします。かぜの予防に効果があるビタミンCが豊富で、冬の健康に役立ちます。今日は、冬野菜のうまみや栄養を逃すことなくしっかり味わえるスープです。	2 水	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン				
		ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう ワイン マスタード		667 kcal 25.4 g 25.4 g 2.9 g	788 kcal 30.2 g 29.6 g 3.7 g
		ペンネバジルトマトソース	ベーコン	チーズ	バジル トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ しお			
		冬野菜のコンソメスープ	ウィンナー		ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも		コンソメ チキンガラスープ しお こしょう			
		江刺りんご【サンふじ】（前小・第一小・南都田小・若小・衣小・里小）				りんご						
【体ぽかぽか根菜カレー】 いつものにんじんやじゃがいもに加え、ごぼうやれんこんなどの「根菜」がたっぷり入ったカレーです。土の中で寒さに耐えながら育つ根菜には、体の内側から温めてくれるパワーがあります。さらにカレーのスパイスには血行をよくする働きがあるので、根菜とカレーは寒さ対策の最強のタッグと言えます。	3 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
		えびフライ	えび				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しお		684 kcal 20.5 g 19.9 g 2.9 g	851 kcal 24 g 22.4 g 3.5 g
		福神漬けのかりぽりサラダ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり だいこん なす なたまめ れんこん	さとう	ごま	しょうゆ しお			
		根菜カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	ワイン ソース カレールウ ケチャップ			
【日本人の知恵・乾物】 切り干し大根は、冬にとれた大根を長く保存するために考えられた日本の伝統食です。干すことで甘みとうまみがギュッと増すほか、カルシウムや鉄分などの栄養価も高くなります。煮物にすることが多いですが、汁物に入れるとうまみがだし代わりとなり、料理の「時短」と「栄養補給」が同時に叶います。	4 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		さばの香味焼き	さば みそ			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ		627 kcal 26.3 g 21.6 g 2.1 g	775 kcal 31.6 g 25.3 g 2.5 g
		チンゲンサイのなめたけおかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ	さとう		めんつゆ しお しょうゆ みりん			
		切り干し大根のピリ辛汁	ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん にら	きりぼしだいこん はくさい えのきだけ だいこん りんご ねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ す とうがらし ぎょうざ しお にぼしだし かつおだし			
【大雪】 今日は二十四節気のひとつ「大雪」。雪がたくさん降る頃で、本格的な冬の到来です。北海道の料理から寒さを乗り切る知恵を学びましょう。「ザンギ」とは、から揚げのこと。スタミナアップのにんにくが入ります。「ラーメン」の炭水化物はエネルギーを作りだし、体を温めます。北海道生まれ＝道産子が入る「どさんこ汁」は、バターで風味づけします。少量でエネルギーがとれるバターは体温を上げてくれます。	7 月	**北海道の料理　～寒さを乗り切る知恵を学ぼう～**										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		青のりザンギ	とりにく	あおさ		しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ		686 kcal 28.2 g 18.6 g 2.1 g	844 kcal 33.5 g 21.2 g 2.4 g
		ラーメンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ 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 コーン ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	さけ にぼしだし かつおだし			
		ハスカップゼリー				ハスカップ	さとう					
【大根のおいしい部分は？】 大根は、食べる場所（部分）によって味が違います。一番甘みが強いのはどこでしょう？ ①葉っぱに近い「上」の部分 ②真ん中の部分 ③先の「下」の部分 正解は…①　特徴によって料理の使い分けができますね。	8 火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		たまごのチリソース	たまご			ねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	ケフおじんぶらだし しお ケチャップ しょうゆ トウバンジャン す ちゅうかだし みりん		610 kcal 24.5 g 17.9 g 2 g	753 kcal 28.6 g 20.4 g 2.4 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 たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん ちゅうかだし トウバンジャン テンメンジャン			
		わんたんスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら	ちゅうかだし こしょう チキンガラスープ しょうゆ しお さけ			
		江刺りんご【サンふじ】（中学校）				りんご						
【たらでたらふく！？】 魚へんに雪で「鱈」です。雪が降る頃に旬を迎えること、身が雪のように白いことが名前の由来です。お腹いっぱい食べることを「たらふく」と言いますが、食欲旺盛な「たら」が、お腹がパンパンになるほど食べている様子が語源とも言われています。	9 水	バーガーパン 牛乳		牛乳			パン				
		フィッシュフライ　タルタルソース	たら だいず				パンこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお こしょう タルタルソース		663 kcal 25.1 g 24.1 g 3.6 g	813 kcal 31 g 27.8 g 4.4 g
		レモンコールスロー	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
		豆乳チャウダー	ベーコン 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 こむぎこ さとう みずあめ	あぶら	ワイン コンソメ しお オニオンパウダー ガーリックパウダー こしょう			
【白金豚】 花巻市のブランドポーク「白金豚（プラチナポーク）」で作ったハンバーグです。センター特製の和風ソースをかけてお届けします。岩手には他にも佐助豚（二戸市）、遠野ホップ豚（遠野市）などのブランドがあります。奥州市の「胆沢ポーク」は、11日の給食「きんぴら豚丼」で味わいましょう。	10 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		白金豚ハンバーグ和風オニオンソース	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	パンこ さとう		しお こしょう しょうゆ さけ みりん す		633 kcal 23.9 g 20.9 g 2.2 g	795 kcal 28.8 g 24.6 g 2.6 g
		根菜のみそマヨサラダ	ハム みそ		にんじん	ごぼう れんこん きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
		ひきなのなめこ汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			にぼしだし かつおだし			
【１２月２２日は冬至】 冬至は1年で最も太陽が出る時間が短い日です。この日を境に日が長くなっていくことから「一陽来復」（冬が終わり春になること）と呼ばれます。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込むと言われています。特に「なんきん（南瓜）」「寒天」などは「ん」が2個付くので運も2倍！冬至を先取りしてたくさんの幸運を呼び込みましょう。	11 金	**先取り！冬至給食　～「ん」のつく食べ物で運を呼び込もう～（奥州っ子給食）**										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
		きんぴら豚丼の具	ぶたにく		にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう		さけ しょうゆ みりん わふうだし		626 kcal 22 g 20.7 g 1.4 g	759 kcal 25.4 g 22.8 g 1.7 g
		なんきん天ぷら			かぼちゃ		こむぎこ でんぷん	あぶら	しお			
		かんてんのかきたまスープ	たまご ベーコン とうふ	かんてん	にんじん モンゲンサイ	はくさい きくらげ こんにゃく	でんぷん		チキンガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう			



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。 明るい時間が少ないと気分も落ち込みがち。さらに、寒さで体調を崩しやすい時期でもあります。そんな冬至には「ん」のつく食べ物を食べて運を上昇させる「運盛り」という風習があります。栄養のある食べ物で寒い冬を乗り切るための昔ながらの知恵です。

～冬至の七草～　「ん」が2つで運も2倍！



給食レシピ紹介

「ん」のつく食べ物で　♪給食メニュー クッキング♪

冬至の七種である「れんこん」と「にんじん」を使ったメニュー。食物せんいが豊富な食材なので、おなかのお掃除をしてくれます。体の中から厄払いできますね。



根菜のみそマヨサラダ（4人分）　～12月10日の給食より～

【材料】

れんこん	１００ｇ
にんじん	中１/２本
きゅうり	１本
ハム	２枚
みそ	小さじ２
マヨネーズ	大さじ２
さとう	小さじ１と1/2

【作り方】
①れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは細切りにする。
②野菜をゆで、しっかり冷やす。
③調味料を混ぜ合わたら、野菜とハムをあえる。

★野菜の食感が残るようにゆでるのがポイントです。
★調味料はお好みで調整してください。

令和8年度

１２月　学校給食予定献立表

奥州西学校給食センター

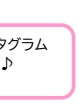
インスタグラム
更新中♪

@OSHU.NISHI



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）○印は奥州市産の材料です。 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	給食なし	基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33g（13%～20%） 脂質14～22g（20～30%） 塩分2g未満	基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42g（13%～20%） 脂質18～28g（20～30%） 塩分2.5g未満
14 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ				537 kcal 24.5 g 12.9 g 1.9 g	669 kcal 29.1 g 14.1 g 2.2 g
	赤魚の塩こうじ焼き	あかうお						しおこうじ			
	だいこんのみそ煮	とりにく みそ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	花なるとのすまし汁	なると とうふ	わかめ	にんじん	ぶなしめじ ねぎ	はるさめ		しょうゆ しろだし みりん しお かつおだし こんぶだし			
	あいか（南中・胆沢中）				あいか						
15 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			こめ				696 kcal 22.7 g 24.9 g 1.9 g	882 kcal 26.9 g 30 g 2.1 g
	米粉春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ でんぷん はるさめ さとう こめこ こなあめ	あぶら	しょうゆ しお			
	バンサンスー	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	す しょうゆ しお			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にら	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン テンメンジャン			
16 水	クリスマス給食										
	ターメリックライス　牛乳		牛乳			こめ		ターメリック		700 kcal 22.8 g 25.1 g 1.7 g	852 kcal 26.8 g 27.8 g 2 g
	ドライカレー	ぶたにく だいず		トマト ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	コンソメ カレーこ ソース しお こしょう ケチャップ カレールウ ワイン			
	もみの木サラダ	ハム		ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す しお			
	キラキラ★スタースープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	こむぎこ		しょうゆ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう			
	クリスマスケーキ	たまご	乳		こんにゃく	さとう みずあめ こむぎこ でんぷん	チョコレート ココア あぶら				
17 木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			南中・胆沢中	583 kcal 26.8 g 17.5 g 2 g	722 kcal 31.9 g 19.6 g 2.3 g
	とり肉のねぎ塩焼き	とりにく			ねぎ しょうが にんにく		あぶら	しおこうじ			
	切り干し大根とひじきの煮もの	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	白菜のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ			にぼしだし かつおだし			
18 金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			南中・胆沢中	609 kcal 19.8 g 16.8 g 1.6 g	728 kcal 22.7 g 18.6 g 1.9 g
	揚げだし豆腐のそぼろあん	とうふ だいずこ とりにく			しょうが	でんぷん こめこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお			
	なめこの塩昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ にんじん	なめこ もやし はくさい	さとう		めんつゆ しお しょうゆ			
	白玉雑煮	かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	もちこめ でんぷん		しょうゆ しろだし しお かつおだし こんぶだし			
	あいか（前小）				あいか						
21 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			前小・南中・胆沢中	598 kcal 23.7 g 18.6 g 1.9 g	727 kcal 27.8 g 21.5 g 2.5 g
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	でんぷん さとう		しょうゆ みりん さけ			
	キャベツのピリ辛あえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	す しょうゆ しお とうがらし			
	わかめとじゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし			
	あいか（南小・南都田小・衣小）				あいか						
22 火	金芽米ごはん　牛乳		牛乳			こめ			南小・前小・南都田小・衣小 南中・胆沢中	657 kcal 23.4 g 21.6 g 1.9 g	817 kcal 27.7 g 25.2 g 2.4 g
	焼きチーズハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	チーズ	パセリ	たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ しお ソース			
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう			
	カレー風味ポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ たまねぎ			コンソメ チキンガラスープ しお こしょう カレーこ			
	あいか				あいか						
23 水	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			こむぎこ		しお	里小・南小・南中・前小・前中・南都田小・胆沢中・衣小・衣中	599 kcal 31 g 21.5 g 2.8 g	kcal g g g
	花シュウマイ	ぶたにく			たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう			
	海藻サラダ	とりにく	わかめ つのまた みる	にんじん	こんにゃく コーン きゅうり えだまめ	でんぷん さとう		しお ドレッシング			
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく えび いか かまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが		あぶら	スープのもと ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ			
24 木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			衣小・里小・南中・前中・南都田小・胆沢中・若小・衣中	608 kcal 31.5 g 17.9 g 3 g	kcal g g g
	チーズタッカルビ	とりにく みそ	チーズ		にんにく			さけ コチュジャン みりん しょうゆ			
	のり塩ナムル		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	あぶら	す しお しょうゆ			
	クッパスープ	ぶたにく たまご		にんじん にら	にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ コチュジャン こしょう			
	いちごのミニゼリー				いちご	さとう みずあめ					





【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、果汁がたっぷりで、果肉はゼリーのような食感です。一定の基準をクリアすると「紅まどんな」という名前で売られます。かぜや感染症の予防や、回復に欠かせないビタミンCを多く含みます。12月頃が最もおいしい冬の特別なフルーツです。何日かに分けて各学校にお届けします。

【春待ち月】
12月は別名「春待ち月」と言います。厳しい寒さの冬を過ごしながら、あたたかな春が来るのを待つ、という意味があります。春巻きは「春」に芽を出す野菜を巻いて食べたのが始まりです。寒い季節ですが、「春」の名前がつく料理を食べて、春がやってくるのを楽しみに待ちましょう。

【クリスマス給食】
今日が2学期の給食最終日の学校もあります。そこで、全校がそろう今日、ひと足早いクリスマス給食です。色鮮やかなターメリックライス＆ドライカレー、クリスマスツリーに見立てたブロッコリーに色とりどりの野菜を合わせたもみの木サラダ、キラキラの星が散りばめられたスープ。デザートはチョコレートのクリスマスケーキです。目でも味でもクリスマスの給食を楽しみましょう♫

【冬の白菜】
白菜は、冬の冷たい空気や霜に当たると、自分が凍ってしまわないように葉っぱの中に「糖分」をたっぷり貯めこみます。そのため、寒くなればなるほど甘く、おいしくなるのです。何枚もの葉っぱが重なってできている白菜。およそ100枚もの葉っぱがギュッと重なっています。

【正月の行事食・お雑煮】
お正月には新しい年の幸せを運んでくる年神様をお迎えし、お供えしたもちや食べ物を一緒にいただく習慣があります。お雑煮には1年の健康や幸せを願う意味が込められています。地域によって味や具材が違いますが、岩手の県南は千切りの野菜「ひき菜」でつくる家庭が多いようです。ひき菜は、幸せを引き込んでくれますように、という縁起物です。

【早寝・早起き・朝ごはん！】
冬休みが近づいてきました。休みの日も生活リズムをととのえておくと、体調を崩しにくく、冬休みをより楽しむことができます。特に「朝ごはんを食べる」「朝日を浴びる」は、体内時計をリセットし、元気な一日をスタートするためのカギになります。行事が盛りだくさんの冬休み。体調管理をして楽しみたいですね。

【朝ごはんが睡眠をつくる！】
朝ごはんが夜のよい眠りにつながると言われています。特にたんぱく質（トリプトファン）を含むおかずを食べると、14～16時間後に自然な眠気をさそう睡眠ホルモン（メラトニン）に変化！睡眠の質を高めることがわかっています。チーズ、ヨーグルトの乳製品やなっとう、大豆などの大豆製品を朝ごはんに取り入れるのがおすすめです。

【ちゃんぽん＆手作りシュウマイ】
ちゃんぽんとは「いろいろなものを混ぜる」という意味です。長崎県の郷土料理で、肉や魚介、野菜などたくさんの種類の具材が入っています。1杯で栄養満点です。花シュウマイは、細かく切った野菜をたっぷり入れたセンター手づくりです。一つ一つ愛情込めてつくっています。

【2学期給食最終日】
クッパとは韓国のスープごはんのことです。水沢小学校の給食の人気メニューだったということで、レシピを伝授してもらいました！
２学期の給食が最終日となります。冬休み中　給食センターでは掃除、施設のメンテナンスなどをして3学期に備えます。また３学期、給食を楽しみに元気に登校してくださいね。

※食材の一部に国の「物価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。
※奥州っ子給食の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入しています。



