

予定献立表（12月）

奥州市立水沢小学校 令和6年度



水沢小学校のブログに給食の献立
などを載せています。
右のQRコードからどうぞご覧ください



日にち	お知らせ	こんだてめい	おもに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもに熱や力になる 炭水化物・脂質の多い食品	体の調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1人分～650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
2月	全校あり	金芽米ごはん（自校） 牛乳 鶏肉のみそ焼き 五目豆 生姜スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいす ちくわ とりにく	こめ さとう さとう パンこ あぶら さとう でんぶん	からだ ちょうし ととの ひょうき ビタミン・食物繊維の多い食品 たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	646kcal 26.7g 16.7g 1.8g	しょうが 生姜スープに入っている生姜や根菜、ねぎに からだ あたた しょうが こんさい は体を温めてくれる効果があります。冬は体を温 めてくれる食べ物食べて元気にすごしましょう。
3月	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根の白みそ煮 わかめ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう さとう じゃがいも	からだ ちょうし ととの ひょうき にんじん だいこん ほししいたけ いんげん こんにゃく にんじん ねぎ	616kcal 25.8g 16.1g 2.7g	うみ から との いろ ちやいろ あつ 海から採りたてのわかめの色は茶色ですが、熱 いお湯に通すことで鮮やかな緑色に変わります。 これは、わかめに含まれる赤い色素が熱によっ てオレンジ色に変化し、緑の色素が現れるためです。 今日はみそ汁で味わいましょう。
4月	全校あり	金芽米ごはん（自校） 牛乳 餃子（2こ） 豚キムチ炒め 豆腐とえのきたけのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ	こめ さとう こむぎこ もちこめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	からだ ちょうし ととの ひょうき キャベツ にら にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく はくさい だいこん ねぎ にら はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	603kcal 22.0g 14.3g 2.0g	きゅうしょつか 給食で使うキムチは、韓国と交流のある宮古 市川井で作られているものです。本場のレシピを もとに作られているので、辛味が強いのが特徴で す。
5日（木）、6日（金）は午前授業のため、給食はありません。							
9月	全校あり	ごはん 牛乳 豚丼の具 うまっコリー 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく けすりぶし あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも	からだ ちょうし ととの ひょうき たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	607kcal 23.0g 14.5g 2.1g	だいこん いちねんじゅうさいばい 大根は一年中栽培されますが、夏に種をまき、 秋から冬に収穫する秋冬大根が多く、味もおいし いとされています。また、1本の大根でも葉に近い 部分と先の方では味や歯ごたえが違います。 よ。
10月	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 春巻き 大豆もやしのナムル 八宝豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ ごま かたくりこ ごまあぶら	からだ ちょうし ととの ひょうき にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ きゅうり だいすもやし にんじん にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンさい しょうが	705kcal 20.6g 24.7g 1.8g	りょくとう だいす げんりょう くら ところ もやしは緑豆や大豆が原料で、暗い所で あた たかい水に種を浸して発芽させたものです。工場 で作られる野菜なので、天候の影響を受けず、 値段が一年中安定しています。
11月	全校あり／奥州っ子給食	金芽米ごはん（自校） 牛乳 胆沢豆太郎納豆 じゃがいものそぼろ煮 奥州食材たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	からだ ちょうし ととの ひょうき にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん だいこん はくさい ねぎ にんじん	625kcal 23.1g 16.5g 2.0g 	きょう こんねんどう 今日は今年度4回目の奥州っ子給食です。市から 助成金をいただいて実施しています。今日は奥州市 産の大豆で作った納豆と地元野菜をたっぷり使った みそ汁をいただきます。味わっていただきましょう。
12月	全校あり	麦ごはん 牛乳 コーンサラダ チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ マヨネーズ（卵・乳不使用） さとう じゃがいも あぶら	からだ ちょうし ととの ひょうき にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん もも パイン りんご	712kcal 19.9g 20.5g 2.7g	ヨーグルトは骨を強くするカルシウムが豊富に 含まれています。今日は岩泉町で作られている 岩泉ヨーグルトを使っています。大谷翔平選手も お気に入りのヨーグルトだそうですよ。もっちりとし た食感が特徴なので、味わって食べましょう。
13月	全校あり／誕生日給食	黒糖コッパン 牛乳 豚肉コロッケ キャロットラペ ミネストローネ 和梨ゼリー りんごゼリー	こくとう ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン さとう さとう	こむぎこ こくとう じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら さとう	からだ ちょうし ととの ひょうき たまねぎ きゅうり にんじん えだまめ みかん果汁 うめ ゆずの皮 しモン果汁 あかピーマン ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト バヤリ なし果汁 りんご果汁	711kcal 21.8g 24.2g 2.1g 	きょう たんじょうびきゅうしよく 今日は誕生日給食です。12月生まれのみなさん 、誕生日おめでとうございます。 今日はソースをかけたコロッケをパンにはさん で、コロッケパンで食べましょう。コロッケという名 前は、フランス語の「クロケット」という言葉がな まって呼ばれるようになりました。
16月	全校あり	金芽米ごはん（自校） 牛乳 赤魚のみりん焼き 納豆和え 五目汁	ぎゅうにゅう あかうお なっとう チーズ とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう パンこ もちこ さとう ごま	からだ ちょうし ととの ひょうき にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ こんにゃく みつば	579kcal 24.7g 14.3g 1.2g	さむ 寒さがいっそう厳しくなってきましたが、みなさん 体調をくずしていませんか？野菜はかぜをひきに くする働きがあります。残さず食べましょう。
17月	全校あり	金芽米ごはん 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ ほうれん草のごま和え おでん	ぎゅうにゅう とうにゅう くきわかめ ウィンナー こんぶ さつまあげ とうふがんも	こめ かたくりこ あぶら さとう パンこ もちこ さとう ごま	からだ ちょうし ととの ひょうき たまねぎ にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく	650kcal 22.2g 20.2g 2.4g	おでんの語源は「田楽」で、豆腐を焼いてみそ をつけたものが始まりです。次第に、こんにゃくや 野菜も同じように食べるようになりました。
18月	全校あり／クリスマス給食	カラフルピラフ（自校） 牛乳 フィレオチキン クリスマスサラダ ジュリエンスープ ①クリスマスショコラケーキ ②雪のボンデーナツ ③サンタのおくりものチョコムース	ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ ハム とうにゅう たまご にゅう とうにゅう	こめ オリーブあぶら でんぶん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら さとう みずあめ かたくりこ	からだ ちょうし ととの ひょうき しめじ たまねぎ ピーマン あかピーマン ブロッコリー カリフラワー あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ 	①688kcal 21.0g 22.7g 1.9g ②744kcal 19.9g 28.2g 2.0g ③692kcal 20.3g 23.4g 1.8g	2学期最後の給食は、少し早いクリスマス給食 です。3種類のデザートから自分が予約したものを 選んでください。 冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事が あり、おいしいものがいっぱいあります。食べすぎに注 意し、おうちのお手伝いなどで体を動かしましょ う。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、3学期も元 気に登校しましょう。

※太字の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。