

予定献立表（12月）

奥州市立水沢小学校 令和7年度



日にち	お知らせ	こ ん だ て め い		おもに血や肉や骨を作る	おもに熱や力になる	体の調子を整える・病気にかりにくくする	I材料 -650kcal たんぱく質21～32g 脂質14～22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
				たんぱく質・ミネラルの多い食品	炭水化物・脂質の多い食品	ビタミン・食物繊維の多い食品		
1月	全校あり	ごはん			こめ		661kcal 26.3g 19.6g 2.5g	生姜スープに入っている生姜や根菜、ねぎに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を食べて元気にすごしましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		レバー入りメンチカツ	とりにく レバー ぶたにく	さとう パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ			
		五目豆	ちくわ だいず	さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ			
		とり肉団子生姜スープ	とりにく	パンこ さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが			
2火	全校あり	金芽米ごはん（自校）			こめ		588kcal 26.6g 18.3g 2.2g	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本の太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。
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		マスの照り焼き	マス	さとう				
		大根の白味噌煮	ぶたにく みそ	さとう	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく インゲン			
		なめこ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ			
3水	全校あり	ごはん			こめ		577kcal 24.7g 16.7g 2.4g	みなさんは、今どんな姿勢で食べていますか？背中が曲がっていたり、ひじをついていた、横向きに座って食べている人はいませんか？姿勢が悪いと、よくかんで食べることができず、食べ物の消化にもよくありません。きちんと、机に向かってまっすぐ座り、背筋をピンとのばして、お皿やお椀を手にとって食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		まつかばの松風焼き	とりにく みそ	パンこ さとう ごま	たまねぎ ほししいたけ			
		かりぼり和え	こんぶ		にんじん もやし きゅうり キャベツ つぼつけ			
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ			
4木	全校あり	中華めん			こむぎこ		603kcal 27.2g 16.2g 3.0g（汁を全て飲んだ場合）	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橙色に変化し、緑の色素が現れるためです。今日はサラダで味わいましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		種餃子	ぶたにく とりにく	パンこ さとう	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが			
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ ぶのり こんぶ とさか		にんじん きゅうり もやし			
		味噌ラーメンスープ	ぶたにく みそ	あぶら ごま	にんじん キャベツ にら ねぎ コーン にんにく しょうが			
5金	全校あり	りんご			りんご		573kcal 22.4g 16.8g 2.0g	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くする働きがあります。残さず食べましょう。
		ごはん（自校）			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		胆沢豆太郎納豆	なっとう					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにゃく インゲン			
8月	全校あり	臭たくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ		だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ		606kcal 22.2g 20.8g 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。
		ごはん			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		野菜とわかめの豆腐よせ	とうにゅう わかめ くきわかめ	さとう こめこ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん かぼちゃ			
		ほうれん草のごま和え		さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし			
9火	全校あり	おでん	ウインナー こんぶ さつまあげ とうふがんも	でんぶん	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ		655kcal 20.6g 24.7g 1.8g	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。
		金芽米ごはん			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		春巻き	ぶたにく	こむぎこ こめこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ			
		豆もやしのナムル		ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう だいずもやし にんにく			
10水	全校あり／誕生日給食	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ にら だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが		627kcal 22.8g 23.9g 2.9g	今日は誕生日給食です。12月の誕生日のみなさん、誕生日おめでとうございます！ キャロットラペとは、フランスのにんじんを使ったサラダのことです。キャロットは「にんじん」、ラペは「すりおろす」という意味です。
		カラフルピラフ（自校）	ウインナー	こめ オリーブあぶら	しめじ たまねぎ ピーマン あかピーマン			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		もみの木型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが			
		キャロットラペ	ツナ		きゅうり にんじん えだまめ レモン果汁			
15月	全校あり	コンソメスープ	ベーコン		にんじん キャベツ たまねぎ パセリ		686kcal 26.0g 23.6g 2.0g	サバの幽庵焼きの「幽庵焼き」は、料亭や懷石料理のお店でよく出される魚料理です。魚を醤油やみりん、酒、柑橘類の果汁でつくられる浸けだれにつけてから焼きます。今日の給食では、みそとゆず果汁に浸けて焼きました。
		豆乳パンナコッタ	とうにゅう	さとう	いちご果汁			
		ごはん（自校）			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		サバのみそ幽庵焼き	サバ みそ		ゆず果汁			
16火	全校あり	千草和え	あぶらあげ	さとう ごま	にんじん ほうれんそう はくさい もやし		662kcal 19.8g 20.4g 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。
		せんべい汁	とりにく	せんべい（小麦）	にんじん ごぼう しめじ ねぎ			
		金芽米ごはん			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		コーンサラダ		マヨネーズ（卵乳不使用） さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン			
17水	全校あり	チキンカレー	とりにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		562kcal 22.1g 14.9g 1.8g	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。
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん もも バイン りんご			
		ごはん（自校）			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		白金豚ジャンボシュウマイ	ぶたにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが			
18水	全校あり／クリスマス給食	豚キムチ炒め	ぶたにく	ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし はくさい にら しょうが にんにく		①735kcal 29.3g 27.8g 2.9g ②713kcal 29.3g 27.4g 2.8g ③761kcal 29.7g 29.8g 2.8g	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。
		豆腐とえのきたけのスープ	とうふ	ごま	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ			
		まるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		フライドチキン	とりにく	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが			
		クリスマスサラダ	チーズ		ブロッコリー カリフラワー あかピーマン トマト			
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ			
		①クリスマスショコラケーキ	とうにゅう	さとう こめこ あぶら かたくりこ				
		②クリスマスストロベリーケーキ	たまご にゅう	こむぎこ さとう あぶら	いちご果汁			
		③サンタのおくりものチョコムース	とうにゅう	さとう みずあめ でんぶん				

※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。