

きゅうしよくよていこんだてひょう

12月給食予定献立表



2025年12月発行

奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもな調味料	基準値(8～9歳)
			奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				I単位 -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 食塩2g未満
「ちゃんちゃん焼き」は、北海道を代表する郷土料理の一つです。料理名の「ちゃんちゃん」には諸説あり、「ちゃっちゃと作れる」「焼く時に鉄板から鳴る音」などが語源とされています。	1 (月)	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		565 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3 g
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ	きゃべつ たまねぎ ピーマン しめじ しょうが	あぶら さとう バター	醤油 みりん 酒 塩ｺﾖﾖ	14.2 g
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん 酒	2.2 g
		とうふのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		煮干しだし	
さつまいもは、糖質と食物繊維を多く含んでいます。糖質はエネルギーのもと、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。ビタミンCも多いので、かぜなど病氣予防に効果的です。	2 (火)	ちゅうかおこわ	とりにく	たけのこ にんじん しいたけ	こめ もちこめ あぶら さとう	醤油 ｵｲﾀﾞﾈｰｽﾞ 酒	566 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5 g
		とりささみのちゅうかサラダ	とりささみ	ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	醤油 酢	20.6 g
		たまごスープ	たまご とうふ わかめ		でんぷん ごまあぶら	中華ｽｰﾌﾟ 醤油 塩	2.1 g
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま こむぎこ さとう ショー トニング	醤油	
熱々のグラタンは、寒い季節に食べなくなる一品ですね。グラタンはもともとフランス料理における調理法のひとつで、「オープンなどを使用して、表面を焦がすように仕上げた料理」という意味があります。	3 (水)	テーブルロール	だっしふんにゅう			塩 ｲｰｽﾄ	603 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0 g
		シーフードグラタン	ほたて えび ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	あぶら なまクリーム	ｸｳ ﾍﾞｼﾞｬﾙｽｰｽﾞ 塩	22.1 g
		イタリアンサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん ｺｰﾝ		★ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	2.7 g
		はとむぎいりミネストローネ	★ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	じゃがいも オリーブオイル	ﾄﾏﾄｸﾁｬｯﾌﾟ スｰﾌﾟｽﾄｯﾌﾟ ｸ 塩ｺﾖﾖ	
私たちがよく食べているねぎは「根深ねぎ」といって、11月～2月にかけて甘みが強くなります。抗酸化作用の高いビタミンCや硫化アリルが含まれていて、かぜを予防したり、血行を促進したりするので、冬に おすすめの食べ物です。	4 (木)	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		635 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g
		わふうコロッケ	ぎゅうにく だいず	たまねぎ	じゃがいも ★ばんこ さとう	醤油 塩 和風調味料	21.1 g
		ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう ピーマン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん 酒	1.7 g
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ねぎ にんじん まいたけ	あぶら	煮干しだし 唐辛子 酒	
		りんご		りんご			
うどんを作るときに塩水を使うのは、弾力を出したり、風味を良くしたりするだけではありません。塩を加えることで、ゆで時間が短縮される、保存性が良くなるなどの効果があります。	5 (金)	こめこいりうどん			こめ こむぎこ	塩	647 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.2 g
		カレーうどんのつゆ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	あぶら でんぷん	★ｶｰﾚ 醤油 酒 みりん 煮干しだし	18.7 g
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん あぶら	鰹昆布だし 酢 醤油 みりん 塩	2.0 g
		さっぱりうめあえ		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ もやし にんじん えのきだけ	さとう	梅びしお ゆかり	
		とうにゅうみかんムース	とうにゅう	みかん	さとう あぶら	ｸﾞﾙｾﾞｰｼﾞﾝ 酸味料 香料	
給食で使っているキムチは、岩手県宮古市の旧川井村で作られた「友情キムチ」です。川井村に移り住んだ韓国人と日本人との交流、川井村産野菜と韓国産とうがらしが結びついて生まれたキムチなので「友情キムチ」と名付けられました。	8 (月)	むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		664 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6 g
		さばのごまみそやき	さば みそ	しょうが	ごま さとう	みりん 酒	23.8 g
		いそべあえ	のり	ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ もやし にんじん		醤油	1.9 g
		キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	はくさいキムチ にんじん にら だいこん ごぼう	あぶら	煮干しだし	
		みかんゼリー		みかん	さとう	ｸﾞﾙｾﾞｰｼﾞﾝ	
凍り豆腐は、冬の寒さが厳しい地域で作られてきた保存食です。かために作った豆腐を夜の冷気にさらして凍らせ、気温が10℃以下の晴れた日に干して乾燥させて作っていました。	9 (火)	きんめまいごはん（いたく）			こめ		597 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4 g
		こおりとうふのあげに	とりにく こおりとうふ	たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう	醤油 みりん 酒 だし汁	19.9 g
		ひじきのいために	★さつまあげ ひじき	にんじん インゲン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.9 g
		なめこじる	わかめ とうふ みそ	なめこ		煮干しだし	
今日のみかんは、温州（うんしゅう）みかんです。日本で最も一般的なみかんで、皮が薄く手で簡単にむけます。ビタミンCが豊富で、2個食べると1日分の必要量をとることができます。	10 (水)	ミルクコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショー トニング	塩 ｲｰｽﾄ	694 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.7 g
		フリッタータ	たまご ★ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれんそう	あぶら ★マヨネーズ	塩ｺﾖﾖ	31.3 g
		だいこんサラダ	ツナフレーク	だいこん きゅうり ｺｰﾝ		★青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	3.3 g
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら	ﾍﾞｼﾞｬﾙﾌﾚｰｸ 塩	
		はなみかん		みかん			
冬が旬の大根は、寒さの中で糖分と水分をたっぷりとたくわえるので、甘くてみずみずしく、やわらかいのが特徴です。おでんや鍋料理に向いています。	11 (木)	こぎつねごはん（じこう）	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	醤油 みりん 酒 塩	555 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4 g
		ちくわのいそべあげ	★ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら		18.9 g
		ごまあえ		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ もやし にんじん	ごま さとう	醤油	2.6 g
		ひきなじる	みそ	だいこん にんじん	ふ	煮干しだし	

※12日（金）以降の献立は、2枚目以降に記載しています。

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳) たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満
		※物資等の都合により献立を変更する場合があります。	奥州市産の食材は 太字 で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。				
中華パンズは「割包（クワパオ）」という蒸しパンで、台湾の伝統料理です。豚の角煮や鶏肉をはさんで食べます。はさむ具はアレンジ自在です。	12 (金)	ちゅうかパンズ2こ			こむぎこ さとう あぶら	塩 イースト 膨張剤	543 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.8 g
		てりやきチキン	とりにく		さとう でんぷん	醤油 みりん 酒	20.0 g
		ぎゅうにくのオイスターソースいため	ぎゅうにく	たけのこ ピーマン あかピーマン	あぶら さとう	オイスターソース 醤油	2.5 g
		タイピーエン	ぶたにく いか	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	はるさめ		
冬至は最も昼が短い日です。この時期は寒さで体調を崩す人が多いので、昔からゆず湯に浸かって体を温めたり、栄養のある食べ物を食べたりして寒い冬を乗り切ってきました。また、「ん」のつく食べ物は縁起が良いといわれ食べられてきました。ぜひ冬至の日にも「ん」のつく食べ物を食べてください ね。	15 (月)	★冬至（とうじ）給食★ 12月22日は「冬至」です。「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込みましょう。					
		むぎごはん（いたく）			こめ むぎ		670 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3 g
		たらのみちのくみそフライ	たら みそ		★ばんこ こむぎこ あぶら	醤油	22.9 g
		れんこんのそぼろいため	ぶたにく	れんこん えだまめ	あぶら さとう	醤油 みりん	1.3 g
		とうじほうとう	みそ	かぼちゃ だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ	ほうとう		
		ゆずゼリー		ゆず	さとう	ゲル化剤 酸味料 香料	
あと少しで待ちに待った冬休みです。冬休み中は、さまざまな行事があり、生活リズムが乱れてしまいがちです。そのような生活を続けていると免疫力が低下して病気にかかるリスクが高くなります。休み中も規則正しい生活を送るよう心がけましょ	16 (火)	★給食最終日★					
		やさしいピラフ	★ベーコン	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ オリーブオイル	スープストック 塩コショウ	660 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1 g
		モミノキチキン	とりにく	たまねぎ	でんぷん ★ばんこ	醸造調味料 醤油 塩コショウ	28.6 g
		クリスマスツリーふうサラダ	チーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん		★ドレッシング	2.8 g
		ABCスープ	★ウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック 塩コショウ	
		🎄クリスマスケーキ🎄 どちらかひとつ食べたい方を事前を選んでいきます。					
		★とうにゅうホワイトケーキ	とうにゅう	いちご いちごがじゅう	とうにゅうホイップ リーム さとう でんぷん ショートニング	膨張剤 香料 塩	
		★とうにゅうショコラケーキ	とうにゅう	いちご	とうにゅうホイップ リーム さとう でんぷん ショートニング ココア	膨張剤 香料 塩	

給食に季節の地場野菜を納めてくれている生産者をご紹介します!!

『野菜キューピットの会』会員のみなさん

会員 千葉 タツ子さん

納入野菜：だいこん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、さといも、じゃがいも



斎藤さんご夫妻

副会長 斎藤 博幸さん

納入野菜：ねぎ、ピーマン、小松菜、なばな、チンゲン菜

会員 千葉 ミエ子さん

納入野菜：だいこん、はくさい、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ

会員 千葉 和子さん 事務局 佐藤 順子さん

納入野菜：だいこん、はくさい、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ

会長 及川 憲子さん

納入野菜：だいこん、はくさい、たまねぎ、じゃがいも



夏はハウスの中は45℃越え！暑い中収穫しているそうです。



ピーマンは、ほんの少しでも赤くなった部分があると「規格外」として出荷できないそうで、このように廃棄されてしまいます。食品ロスを少しでも削減できるよう給食で利用できないか話し合いました。



ハウスでは、冬野菜のこまつな、ほうれん草、チンゲン菜、なばなの栽培が始まります。



畑には、12月から納めてもらう「ねぎ」がたくさん植えられていました。

姉体にある斎藤さんのハウスで栽培しているジャンボピーマン「とんがりパワー」です。大きいだけでなく、苦味が少なく、食べやすいのが特徴です。給食にたくさん納めていただきました。

いつも安全安心でおいしい野菜をありがとうございます!!