



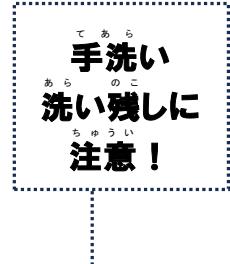
日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名 (下線を引いているものは奥州市産の食材です)			基準値 1杯付 650kcal たんぱく質13~ 20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き		
1 (月)	ごはん 牛乳			こめ	585 kcal 19.5 % 23.8 % 1.4 g	みぞなへは、だいこんおろしをたっぷり入れた汁でます。だいこんおろしが雪のように見えますね。みかんは、半分に切った断面をお花のよう見立てて、花みかんと名付けています。
	ますの西京焼き	ぎゅうにゅう		さとう ごまあぶら		
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	さとう		
	みぞなべ 花みかん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほししいだけ はくさい みすな だいこん ねぎ	あぶら		
		みかん				
2 (火)	金芽米ごはん 牛乳			こめ	554 kcal 19.0 % 27.3 % 2.2 g	葉のついたかぶを買ったときは、すぐに葉の根元を切り落として保存しておくと長持ちします。かぶの葉はやわらかいので、つけものやあえもので食べることができます。
	とり肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ チーズ				
	野菜いため		にんじん どうもろこし もやし こまつな キャベツ	あぶら		
	かぶのみそしる	なまあげ わかめ みそ	かぶ えのきたけ ねぎ			
3 (水)	うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		こむぎこ	571 kcal 16.9 % 27.6 % 1.6 g	あぶらあげをのせたうどんやそばを「きつね」といいますね。きつねの好物が油あげという言い伝えや、稻荷神社のお供えに油あげが使われたことなどが由来とされています。
	野菜かきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	あぶら こむぎこ		
	はくさいの塩こんぶあえ	しおこんぶ	にんじん はくさい こまつな	ごま さとう		
	きつねうどんスープ	とりにく あぶらあげ	ほししいだけ とうみょう ねぎ	さとう		
4 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	607 kcal 16.2 % 30.1 % 1.9 g	じゃがいもは、でんぶんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多い食品です。長い期間保存できるので、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされていました。
	五目そぼろ	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいだけ こねぎ しょうが	あぶら さとう		
	プロッコリーのごまマヨあえ	ちくわ	プロッコリー きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	もやし ねぎ	じゃがいも		
5 (金)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	580 kcal 17.9 % 26.1 % 2.2 g	こまつなとほうれんそうはよく似ていますが、こまつなはアブラナ科で、ほうれんそうはアカザ科で種類が違います。どちらも冬においしくなるところは同じです。
	さばのゆず塩こうじ焼き	さば	ゆずかじゅう			
	春雨の五目いため	ぶたにく	にんじん ほししいだけ もやし ピーマン しょうが	はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	しめじ こまつな ねぎ			
8 (月)	★かみかみ給食★			こめ	643 kcal 14.9 % 28.0 % 2.0 g	こうや 高野どうふは、とうふを凍らせた後に乾燥して作られています。サラダには切干だいこんを使っていますが、これもだいこんを乾燥させたものです。これらの乾物と呼ばれるものは、すいぶん多く食べ物は水分が少ないため、かみごたえのある食感になります。
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		
	高野どうふのあげに	こうやどうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	でんぶん こめこ あぶら さとう		
	かみかみだいこんサラダ	ツナ ひじき	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり しそ	さとう		
	なめこじる	わかめ とうふ みそ	にんじん なめこ ねぎ			
9 (火)	りんご		りんご		604 kcal 15.5 % 25.3 % 3.0 g	ごぼうは、秋から冬にかけて収穫されます。この時期のごぼうの香りのよさと、うま味を生かした、たきこみごはんを味わいましょう。
	とりごぼうごはん 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こねぎ	こめ あぶら さとう		
	ほうれんそう入り厚焼きたまご	たまご	ほうれんそう	さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら		
	きざみこんぶのきんぴら	こんぶ さつまあげ	ほししいだけ にんじん	さとう ごま ごまあぶら		
	さつまいものみそしる	なまあげ みそ	だいこん まいだけ ねぎ	さつまいも		
10 (水)	まるパン(横割り) 牛乳	だっしんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	591 kcal 16.9 % 32.9 % 2.8 g	だいこんの原産地は地中海域といわれており、日本へは8世紀ころに中国から伝わりました。各地の風土に適した品種が多く生まれ、日本だけでも200種類ほどあるといわれています。
	ホキのフライ	ホキ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	パックソース	どりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ カリフラワー チーズ	ソース		
	カリフラワーの米粉クリームに	チーズ	たまねぎ しめじ カリフラワー チーズ	あぶら さとう こめこ		
	だいこんとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん だいこん こねぎ	しお スープストック しお こしょう コンソメ		
11 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	638 kcal 17.1 % 31.7 % 2.0 g	みずづめじ 水が冷たい時期ですが、手を洗うときはしっかり石けんを使って、水で流しましょう。指先だけぬらすような洗い方では、よごれが取ないので注意しましょう。
	ぶた肉のごまみそいため	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう ごま		
	生あげのそぼろに	とりにく なまあげ	にんじん はくさい にら しょうが	とりからスープ し お しょうゆ		
	あさりのみそしる	あさり あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ	じゃがいも		

⇒12日～18日の献立は裏面をご覧ください

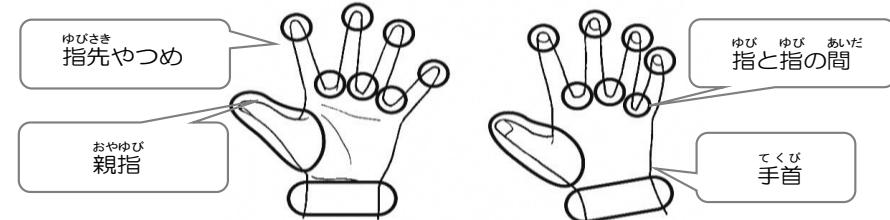


日 (曜)	こんだてめい	主な食品名(下線を引いているものは奥州市産の食材です)			主な調味料等	基準値 1例目 650kcal たんぱく質13~ 20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、病気にかかりにくくする	熱や力になる			
12 (金)	ごはん			こめ		611 kcal 16.4 % 25.3 % 2.4 g	寒い時期の食事の工夫として、体を温める効果のある根菜類や、適量の香辛料を使うことが挙げられます。汁にとろみをつけるのも、冷めにくくなる工夫になります。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	ぶたにく とりにく だいす	どうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ しお		
	わかめのポンずあえ	ちくわ わかめ	きゅうり	ごまあぶら	ほんずしょうゆ		
15 (月)	マーポーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン テンメン ジャン しょうゆ とりがら スープ ケチャップ		
	とうじきゅうしょく ★冬至給食★						
	ごはん			こめ		644 kcal 12.7 % 26.1 % 1.8 g	とうじ 冬至は、1年のうちで最も長い時間が短い日で、今年は12月22日です。冬至にはゆず湯に入って体を温め、かぼちゃを食べると冬にかぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べる幸運につながるともいわれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	しょうゆ ソース		
16 (火)	だいこんととり肉のもの	とりにく がんもどき	だいこん にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ		
	れんこん団子のみぞしる	あぶらあげ みそ	れんこん にんじん チングンサイ ねぎ	こめこ	しお		
	ゆずゼリー		ゆずかじゅう	さとう みずあめ			
	金芽米ごはん			こめ		573 kcal 18.5 % 23.7 % 2.2 g	いっぽんてき 一般的には、白い羽のにわとりは白いたまごを産み、赤茶色や黒っぽい羽のにわとりはからだあたたかみを食べると冬にかぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べる幸運につながるともいわれています。
17 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじのみぞ焼き	あじ みそ		さとう			
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく ジャガイモ あぶら さとう	しょうゆ		
	かきたまじる	たまご	たまねぎ はくさい こまつな	でんぶん	しお しょうゆ		
18 (木)	スネークパン	だっしふんにゅう		こめぎこ さとう ショートニング マーガリン	しお イースト	570 kcal 14.9 % 35.1 % 2.8 g	こないづ 今月のはくさいは、奥州市の生産者の方が育ててくださったものを使っています。その生産者の方々を下のらんでしゃうかいしていますので、ごらんください。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	しお ケチャップ ソース		
	ごぼうサラダ	ツナ ひじき	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ		
◎19日(金)～24日(水)は、午前授業で給食はありません。	はくさいのスープ		たまねぎ しめじ はくさい こねぎ	コンソメ スープス トック こしょう			
	★クリスマス給食★						
	カレーピラフ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース	こめ あぶら	カレーこ しお コ ソソメ	646 kcal 16.5 % 27.0 % 2.3 g	ひとしあはや 一定早いクリスマス給食です。みなさんで楽しくいただきます。 きょうがつ 今日で2学期の給食が終了となります。冬休みも元気に過ごせるように、バランスのよい食事や規則正しい生活に気をつけましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく	マーマレード にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ		しょうゆ		
	プロッコリーのサラダ			さとう あぶら	す しお		
	星のマカロニスープ	チキンハム	たまねぎ にんじん チングンサイ	マカロニ	コンソメ スープス トック こしょう		
	いちごクリームケーキ	だまご ホイップクリーム れんにゅう ゼラチン	いちご	こめぎこ さとう みずあめ			

※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、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。



右の図は、手を洗ったときに洗い残しになりやすいところです。このようなところのよごれも落とせるように、ていねいに洗いましょう。毎日ハンカチを持ってくることも忘れないでくださいね。



「野菜キューピットの会」さんの畠を見学してきました

11月17日(月)に、胆江地区学校栄養士会で畠の見学をしてきました。今回訪れたのは、奥州市で野菜を生産し、給食に納めていただいている「野菜キューピットの会」の方の畠やハウスです。

野菜を育てることは、天候に左右されるため、今年の夏が暑すぎたことで思ったように野菜がとれなくて苦労したといいます。それでも、給食で食べてくれる子どもたちのためにおいしくて安全な野菜を作りたいという気持ちでお仕事されていると教えてくださいました。心をこめて作られた野菜をこれからも大切にいただきたいですね。



初夏から秋にかけてはハウスでピーマンを育てています。夏野菜のピーマンを育てるために、ハウスの中も暖かくなるように調節します。夏はハウスの中が45℃にもなるので、収穫作業は朝早くに行うそうです。

外には、ねぎの畠もありました。今時期はねぎや、はくさい、だいこんなどが収穫されるので給食に届けていただいています。

はばな(春の輝き)を育てているハウス。今は苗を植えたばかり。これから大きくなり育てて1月ころから出荷できるようになります。こちらは冬の野菜なので、すくい環境になるようにしています。

