

令和7年度

12月

こんだてよていひょう



令和7年11月28日
奥州市立常盤小学校
http://tokiwa.e.blog.fc2.com/

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）			主な調味料等	基準値 1食分 165kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる			
1 (月)	ごはん			こめ		585 kcal 19.5 % 23.8 % 1.4 g	みぞれなべは、だいこんおろしをたっぷり入れた汁物です。だいこんおろしが箸のようには見えません。みかんは、半分にした断面をお花のように見立てて、花みかんと名付けています。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますの西京焼き	ます みそ		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	しょうゆ		
	みぞれなべ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ はくさい みずな <u>だいこん</u> ねぎ	あぶら	しお しょうゆ		
2 (火)	花みかん		みかん			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で長持ちします。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。
	金芽米ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とり肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ チーズ			しょうゆ パセリ		
	野菜いため		にんじん とうもろこし もやし こまつな キャベツ	あぶら	しお こしょう コンソメ		
3 (水)	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			571 kcal 16.9 % 27.6 % 1.6 g	あぶらあげをのせうどんやそばを「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、稲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。
	うどん			こむぎこ	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	野菜かきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	あぶら こむぎこ	しお		
	はくさいの塩こんぶあえ	しおこんぶ	にんじん <u>はくさい</u> こまつな	ごま さとう	しょうゆ		
4 (木)	きつねうどんスープ	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ とうもよう ねぎ	さとう	しょうゆ しお めんつゆ	607 kcal 16.2 % 30.1 % 1.9 g	じゃがいもは、でんぷんが主成分ですが、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す。
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目そぼろ	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが	あぶら さとう	しょうゆ とうがらし		
	ブロッコリーのごまマヨあえ	ちくわ	ブロッコリー きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	めんつゆ		
5 (金)	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		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。どちらも冬に美味しくなるところは同じです。
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのゆず塩こうじ焼き	さば	ゆずかじゅう		しおこうじ しお		
	春雨の五目いため	ぶたにく	にんじん ほししいたけ もやし ビーマン しょうが	はるさめ あぶら さとう ごま こまあぶら	しょうゆ とりがら スープ こしょう		
8 (月)	こまつなのみそしる	とうふ みそ	しめじ こまつな ねぎ			643 kcal 14.9 % 28.0 % 2.0 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。どちらも冬に美味しくなるところは同じです。
	★かみかみ給食★						
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	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	でんぷん こめこ あぶら さとう	しょうゆ		
9 (火)	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	す しお しょうゆ	604 kcal 15.5 % 25.3 % 3.0 g	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食べ物は水分が少ないため、かみかみだいこんのある食感になります。
	なめこじる	わかめ とうふ みそ	にんじん なめこ ねぎ				
	りんご		りんご				
	とりごぼうごはん	とりにく	ごぼう にんじん こねぎ	こめ あぶら さとう	しお しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
10 (水)	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 でんぷん あぶら	す しょうゆ しお	591 kcal 16.9 % 32.9 % 2.8 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。
	きざみこんぶのきんぴら	こんぶ さつまあげ	ほししいたけ にんじん	こんにゃく あぶら さとう ごま こまあぶら	しょうゆ		
	さつまいものみそしる	なまあげ みそ	だいこん まいたけ ねぎ	さつまいも			
	丸パン(横割り)	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
11 (木)	ホキのフライ	ホキ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	しお	638 kcal 17.1 % 31.7 % 2.0 g	だいこんの原産地は地中海地域といわれており、日本へは8世紀ご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。
	バックソース				ソース		
	カリフラワーの米粉クリームに	とりにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ カリフラワー チンゲンサイ	あぶら さとう こめこ	しお スープストック		
	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 こしょう コンソメ		
	麦ごはん			こめ むぎ			
12 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう				638 kcal 17.1 % 31.7 % 2.0 g	みず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、よごれが取れ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	しょうゆ		
	生あけのそぼろに	とりにく なまあげ	にんじん <u>はくさい</u> にら	あぶら さとう でんぷん	とりがらスープ 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 ※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）			主な調味料等	基準値	食育メモ
		あか	みどり	ぎ		1杯1杯＝650kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	
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 だいず	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	ぼんすしょうゆ		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんじん ほししいたけ しら 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		
15 (月)	★冬至給食★					644 kcal 12.7 % 26.1 % 1.8 g	冬至は、1年のうちで最も昼 の時間が短い日で、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 を食べると冬にかせをひかな いといわれています。また、 「ん」のつく食べ物を食べる と幸運につながるともいわれ ています。
	ごはん			こめ			
	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		
	だいこんととり肉のにも	とりにく がんもどき	だいこん にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ		
	れんこん団子のみそしる	あぶらあげ みそ	れんこん にんじん チンゲンサイ 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			
16 (火)	金芽米ごはん			こめ		573 kcal 18.5 % 23.7 % 2.2 g	いっぽんてき、しろ、はね 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 からか赤茶色のたまごを産み ます。うす緑色のたまごを産 む種類もいるそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじのみそ焼き	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	こんにやく じゃがいも 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		
17 (水)	スナークパン	だっしふんにゅう		こむぎこ 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	こんげつ 今月のはくさいは、おしや 奥州市の 生産者の方が育ててくださ たものを使っています。その 生産者の方々を下のらんで しょ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		
	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		
18 (木)	★クリスマス給食★					646 kcal 16.5 % 27.0 % 2.3 g	ひとおしや 一定早いクリスマス給食で す。みなさんで楽しんでた きましよう。 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 をつけましよう。
	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 ンソメ		
	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		しょうゆ		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	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 チンゲンサイ	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	たまご ホイップクリーム れんにゅう ぜらチン	いちご	こむぎこ さとう みずあめ			
◎19日(金)～24日(水)は、午前授業で給食はありません。							

※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。

て あら
あ の こ
ち ゆ う い

手洗い
洗い残しに
注意！

み ぎ ず て あら あら の こ
なりやすいところす。このようなところ
のよこれもお落とせるように、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。

ゆびさき
指先やつめ

おやゆび
親指

ゆび ゆび あいだ
指と指の間

てくび
手首

「野菜キュービットの会」さんの畑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畑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「野菜キュービットの会」の方の畑やハウスです。
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。

ハウスがずらりとならんでいます

野菜キュービットの会のみなさん

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、ねぎの畑もありました。今
の時期はねぎや、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。

なばな(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
く育てて1月ころから出荷できるようになる
そうです。こちらは冬の野菜なので、すず
しい環境になるようにしています。

いつも新鮮な野菜を
ありがとうございます！