

12月 こんだてよていひょう



2023年11月29日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 目	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	栄養価 小学生 17歳 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主主体をつくる(赤)		主主体の骨子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)					
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
1 金	冬になると、体の方は低い気温に対して、いつもの体温を保とうと防衛します。冬は一年中一番寒いので、カロリーも一番必要です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		650 kcal 18.4 g 32.3 % 2.3 g	
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく						ノンエッグマヨ カレーこ しょう			
	ごもくひじき	だいず (あすらあげ)	ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう	あすら	しょうゆ きげ わらうだし			
	かきたまじる	たまご		にんじん こまつな	はくさい		でんぷん	しょうゆ しお			
4 月	豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめたものです。煮つめた汁を濾して残ったのが豆乳です。豆乳にかりなどの凝固剤を加えて固めると豆腐になります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		601 kcal 18.4 g 24.3 % 2.0 g	
	あじメンチ	あじ だいず たまご			たまねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぷん こめこ パンこ	あすら	しょうゆ しお			
	もやしのおますあえ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	こまあすら	しお しょうゆ す				
	とうにゅうじる	とうにゅう (みそ)		にんじん (チンゲンサイ)	えのきだけ しょうが	はくさい ねぎ	こまあすら	しょうゆ			
	りんご				りんご						
5 火	貝だくさんみそ汁は、根菜、きのこ、肉、魚などの色々な具を入れることでバランスがとれます。また、汁の分量が減るので、食塩量も減らすことができます。	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		629 kcal 24.5 g 25.8 % 1.7 g	
	とりにくのおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ きげ			
	きりほしだいごんのいために	さつまあげ		にんじん	きりほしだいごん こんにゃく	さとう	あすら	しょうゆ みりん わらうだし			
	キャベツのみそしる	しょうゆ (みそ)		にんじん (チンゲンサイ)	キャベツ (ねぎ)						
6 水	スナック菓子や、油揚げを使って加工したお菓子です。油揚げで揚げたり、調味された油揚げをスプレーしたり、油揚げを練りこんで製造されます。エネルギーと塩分の多い食品です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		728 kcal 24.2 g 29.3 % 2.6 g	
	ショーンポー(2コ)	ぶたにく とりにく (ゼラチン)			キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あすら こまあすら	しょうゆ しお			
	ひじきのちゅうかあえ	ひじき	にんじん	きゅうり (だいごん)	さとう	あすら こまあすら	しょうゆ す				
	マーボー豆腐	とうふ (みそ)		にんじん にら	たけのこ (ねぎ) にんにく しょうが	でんぷん さとう	あすら こまあすら	きげ とうりからす しょうゆ テンメジャン トウバナジャン			
	りんご				りんご						
7 木	あんかけうどんは、奥州市江刺で昭和の始め頃から冬場のこちそうとして食べられてきた郷土料理です。	ゆでうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎこ		651 kcal 25.7 g 27.5 % 2.5 g	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			でんぷん さとう こむぎこ	あすら	しお			
	だいごんのごもくあえ	ちくわ		にんじん こまつな	だいごん えのきだけ	さとう	こまあすら	しょうゆ す しお			
	あんかけうどんのしる	とりにく なた		にんじん	ほししいだけ (ねぎ)	さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお			
8 金	日本人が日本のお米をおいしく感じるのには、子どもの頃から食べたからです。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		644 kcal 26.9 g 28.0 % 2.4 g	
	さばのしょうがやき	さば			しょうが			しょうゆ			
	すきこんぶのにも	あすらあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	あすら	わらうだし みりん しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	とうふ (みそ)	わかめ	にんじん				じゃがいも			
11 月	みかん1個で1日分のビタミンCがとれます。ビタミンCは、体の免疫力を高め、風邪を予防してくれます。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		675 kcal 21.8 g 25.9 % 2.0 g	
	メンチカツ	とりにく だいず			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あすら	しお しょうゆ			
	だいごんとぶたにくのいために	ぶたにく だいず		にんじん	こんにゃく こぼろ (だいごん)	さとう	あすら	しょうゆ きげ			
	はくさいのみそしる	とうふ (みそ)		にんじん	はくさい ねぎ						
12 火	ごはんは、デンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良いため、太りにくいんです。1食の中でごはんの割合を増やすことで、脂肪を減らすことができます。	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		613 kcal 21.2 g 24.8 % 2.5 g	
	ぎょうざ(2コ)	ぶたにく だいず		にら	たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	あすら	しお しょうゆ			
	パンサンスー	*ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		す しょうゆ しお			
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん (チンゲンサイ)	ねぎ			とうりからす しょうゆ しお こしょう			
たんじょう会 & クリスマス給食	クリスマスメニューですが、たんじょう会給食なので、ケーキを選んで食べましょう。	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう たまご				こむぎこ くるざとう	ショートニング	しお イースト	682 kcal 25.9 g 33.1 % 3.3 g
	モミのきチキン	とりにく だいず			たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あすら	しょうゆ しお こしょう			
	カラフルやさいサラダ		にんじん (ピーマン)	キャベツ きゅうり				ドレッシング す			
	カレーふうみスープ	*ワインナー		にんじん (ピーマン)	たまねぎ しめじ	じゃがいも		とうりからす コンソメ カレー			
	どちらかえらびましょう♪										
	クリスマスケーキ(いちご)	とうにゅう	かんてん		いちご	さとう こめこ タピオカ	ショートニング あすら オリーブオイル	しお			
14 木	栄養のバランスをよくするために、好き嫌いを克服することが必要です。好きなものは好きなだけ食べるのではなく、バランス良く食べましょう。	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		721 kcal 26.5 g 29.8 % 1.8 g	
	カップエッグ	たまご									
	こんにゃくサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく				ドレッシング す			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん (ピーマン)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あすら	カレーウ			
15 金	背中の青い魚(さば、まぐろ、かつお、いわし)などは、血をきれいにする体に良い油があります。	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		610 kcal 23.9 g 25.7 % 2.0 g	
	さばのソースがけ	さば		トマト		さとう		ウスターソース カレー			
	キャベツとはくさいのいために		にんじん (ピーマン)	キャベツ (はくさい) もやし ほししいだけ			あすら	しょうゆ とうりからす しお			
	こうゆどうふのみそしる	こうゆどうふ (みそ)		にんじん (チンゲンサイ)	ねぎ			じゃがいも			

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・7、8、20日

姉小・・・8、11、19、20日

黒小・・・5日

羽小・・・20日

12月 こんだてよていひょう

日 曜	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 177kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をととのえる(維)		主にエネルギーになる(糖)			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
冬至給食	※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。 大印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、豚、鶏、牛は含まれていません。*印は最新ごはんです。								
18月	*むぎごはん ぎゅうにゅう 冬至は、太陽が北半球から最も遠ざかり、昼間の時間が一番短い日です。今年の冬至は12月22日です。		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		682 kcal 24.0 g 26.1 % 1.8 g
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく			しょうが		こまあぶら しょうゆ さけ みりん		
	かぼちゃのそぼろに	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ		さとう あぶら しょうゆ さけ		
	だいごんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいごん				
	ゆずゼリー				ゆずかじゅう		さとう		
19火	牛乳を一気に飲むのはやめましょう。一気に飲むとお腹の中で大きなかたまりになるので、消化に悪いのです。ゆっくり飲むと、小さなかたまりになるので消化が良いです。		ぎゅうにゅう				こめ		661 kcal 26.4 g 30.2 % 1.5 g
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		しょうゆ みりん さけ		
	しおこうじいため	*ベーコン		にんじん(ピーマン)	しょうが こんにゃく		じゃがいも あぶら さけ しおこうじ		
	とんじる	ふたにく とうふ みそ		にんじん	こんにゃく(せいじん) しょうが			さけ	
20水	煮物、炒め物、スープなど、火を通して「温野菜」にして食べると、野菜のかさが残り、たくさん量を食べられます。また、食物繊維も豊富にとることができます。		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	737 kcal 26.3 g 26.6 % 3.0 g
	むすびパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	
	ジャーマンオムレツ	たまご ベーコン	チーズ		たまねぎ		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ず しょうゆ みりん しお こしょう	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		マカロニ さとう	あぶら しお ず こしょう	
	さつまいもシチュー	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ		さつまいも	バター ペッパー しょうゆ しお こしょう	

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・7、8、20日 姉小・・・8、11、19、20日 黒小・・・5日 羽小・・・20日

★江刺りんご 生産者動画について

奥州市農政課 食農連携推進室では、令和5年度の奥州っ子給食として、8・9・11・2月の年4回開催を予定しています。

今回は、11月に実施した「江刺りんご」についての動画ができました。

右のQRコードを読み取っていただくと、農業者インタビュー動画を見ることができます。

URLは <https://www.youtube.com/watch?v=GAOZCx2VRkQ> です。



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

白菜 大根 ほうれん草 人参 みかん りんご

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

①
体を温める

②
月が隠れる

③
家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

①
大豆

②
赤豆

③
尾豆

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

①
縄文時代

②
平安時代

③
江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

①
長生きする

②
子たくさん

③
頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

①
アジ

②
ブリ

③
ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=①(細長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)

れんこん

ごんなん

きんかん

うどん

今年の冬至は
12月22日です。

◎11月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	小松菜	一関市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	砂糖	日本		チーズ	北海道		にら	栃木県
	米油	日本		ヨーグルト	岩手県		にんじん	北海道
	でん粉	北海道		卵	奥州市		ピーマン	奥州市
	じゃがいも	北海道		豚肉	岩手県		かぼちゃ	北海道
	さつまいも	茨城県		鶏肉	岩手県		キャベツ	奥州市
				牛肉	奥州市		きゅうり	宮城県
				ウインナー	日本		ごぼう	青森県
				ベーコン	日本		だいこん	奥州市
		豆腐	奥州市	玉ねぎ	北海道			
		油揚げ	奥州市	ねぎ	奥州市			
		みそ	奥州市	白菜	奥州市			
		さば	宮城県、岩手県、北海道	大豆もやし	雫石町			
				緑豆もやし	雫石町			
				えのきだけ	宮城県			
				ふなしめじ	長野県			
				みかん	長崎県			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。