

12月 こんだてよていひょう



2024年11月28日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

| 日 | 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 | 小学生 13歳 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満 | |
|-----|---|--|-----------------|-----------------|---------------|----------------------|----------------------|-----------|---|--|
| | | 主に体をつくる(畜) | | 主に体の調子をととのえる(穀) | | 主にエネルギーになる(調) | | | | |
| | | 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 | | | |
| | | ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品等には、卵、乳は含まれていません。★印は製法ごはんです。 | | | | | | | | |
| 2月 | 豆乳は、大豆を水にひたして、すりつぶし、水を加えて煮つめたものです。高たんぱく、低カロリーの食糧物として知られています。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | メンチカツ | ぶたにく とりにく だいす | にゅう | | たまねぎ | パンこ こむぎこ でんぷん さとう | あぶら | しお しょうゆ | |
| | | もやしツナ | ツナ | | にんじん | もやし レモンかじゅう | さとう | | す しょうゆ しお | |
| | | 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 (はくさい) ねぎ しょうが | | ごまあぶら | しょうゆ | |
| 3火 | 真城小6年 リクエスト給食 みんなの体の事を考えて、栄養に良い物を選んでさうです。 | きんめまいごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | |
| | | さばのみそに | さば みそ | | | | さとう でんぷん | | | |
| | | なっとうあえ | なっとう | チーズ | ほうれんそう にんじん | はくさい もやし | | | わふうだし しお しょうゆ | |
| | | なめこのみそしる | とうふ みそ | | にんじん | だいこん たまねぎ なめこ (ねぎ) | | | | |
| 4水 | 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 | | | |
| | | ショーロンポー(2コ) | ぶたにく だいす せうちん | | | キャベツ ねぎ しょうが にんにく | こむぎこ みずあめ | あぶら こまあぶら | 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 (だいこん) | さとう | あぶら こまあぶら | しょうゆ す しお | |
| | | マーボー豆腐 | とうふ みそ ぶたにく | | にんじん にら | だけのこ (ねぎ) にんにく しょうが | でんぷん さとう | あぶら こまあぶら | さけ どりガラスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン | |
| 5木 | あんかけうどんは、奥州市江刺で昭和の始め頃から冬の「ごちそう」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 | | しお | |
| | | ちくわのいそべあげ | ちくわ だいす | あおさ | | | でんぷん さとう こむぎこ | あぶら | しお しょうゆ | |
| | | きりぼしだいこんのいために | さつまあげ | | にんじん | きりぼしだいこん こんにゃく | さとう | あぶら | しょうゆ みりん わふうだし | |
| | | あんかけうどんのしる | なると | | にんじん ほうれんそう | ほししいたけ (ねぎ) だけのこ | さとう でんぷん | | しょうゆ みりん しお | |
| 6金 | 日本人が日本のお米をおいしく感じるのは、子どもの頃から食べきたがらからです。 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | とりにくのしおこうじやき | とりにく | | | (ねぎ) にんにく | でんぷん | | しおこうじ さけ | |
| | | だいこんのごもくあえ | ちくわ | | にんじん こまつな | (だいこん) えのきだけ | さとう | ごまあぶら | しょうゆ す しお | |
| | | こうやどうふりみそしる | こうやどうふ (みそ) | | にんじん チンゲンサイ | (ねぎ) | | じゃがいも | | |
| 9月 | おなかいっぱいになれはいいという食べ方は、よくありません。エネルギーはとれますが、大切な栄養素が不足します。また、おいしいものだけ食べると、栄養のかたよりに病気になることがあります。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | あじメンチ | あじ だいす たまご | | | たまねぎ キャベツ しょうが | さとう でんぷん こめ パンこ こむぎこ | あぶら | しょうゆ しお | |
| | | だいこんとぶたにくのいために | ぶたにく だいす | | にんじん | こんにゃく しょうが (だいこん) | さとう | あぶら | しょうゆ さけ | |
| | | はくさいのみそしる | とうふ みそ | | にんじん | はくさい ねぎ | | | | |
| 10火 | 姉妹小6年 リクエスト給食 栄養がかたよらないように気をつけて、中華でそろえた献立にしたさうです。 | きんめまいごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | |
| | | ぎょうざ(2コ) | ぶたにく | | 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 | あぶら | しお しょうゆ | |
| | | ちゅうかあえ | | わかめ | こまつな にんじん | きゅうり もやし | さとう | あぶら ごま | しょうゆ す しお | |
| | | ちゅうかふうコンソープ | たまご | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ ほししいたけ コーン | でんぷん | | どりガラスープ スープストック しょうゆ | |
| 11水 | ビーマンに含まれるカロテンは、抵抗力をつけたり、目を健康に保つ力があります。また、ビタミンCが多く、風邪の予防や肌をきれいにする効果があります。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | 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 こんにゃく きゅうり | | | ドレッシング す | |
| | | ポークカレー | ぶたにく | | にんじん (ビーマン) | たまねぎ しょうが にんにく | じゃがいも | あぶら | カレールー | |
| 12木 | 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 だっしふんにゅう | | | | こむぎこ くらざとう | ショートニング | しお イースト | |
| | | モミのきハンバーグ | とりにく ぶたにく だいす | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | さとう でんぷん | あぶら | しお ソース | |
| | | カラフルやさいサラダ | | | にんじん (ビーマン) | キャベツ きゅうり | | | ドレッシング す | |
| | | やさいとウィンナーのスープ | ★ウィンナー | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | どりガラスープ コンソメ | |
| | | どちらからびましよう♪ | | | | | | | | |
| | | クリスマスケーキ(チョコ) | たまご | にゅう | | こんにゃく | さとう こむぎこ みずあめ でんぷん | あぶら | チョコレート ココア | |
| 13金 | 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。好きなものは好きに食べ、バランスよく食べましょう。 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | さばのソースがけ | さば | | トマト | | さとう | | ウスターソース カレーこ | |
| | | うましおキャベツ | | | にんじん | キャベツ にんにく | | ごまあぶら こま | スープストック しお | |
| | | はっとしる | | | にんじん | しょうが ほうれんそう だいこん ねぎ | こむぎこ | | しょうゆ しお | |

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・6、9日

姉小・・・11、18、19、20日

羽小・・・19、20日

12月 こんだてよていひょう

| 日 | 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 13歳 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満 | |
|-----|---|-------------------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------------|--------------|--|-----|
| | | 主に体をつくる(源) | | 主に体の働きを助ける(働) | | 主にエネルギーになる(動) | | | |
| | | 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 | | |
| 16月 | 冬至給食 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | | | | | こめ むぎ | 654 kcal 19.7 g 26.1 % 1.7 g | |
| | かぼちゃコロッケ | | | かぼちゃ | たまねぎ | パンこ ころもぎこ じゃがいも さとう | あぶら | | |
| | ぶたにくのみそいため | ぶたにく みそ | | にんじん | キャベツ ちやし | さとう | あぶら | | |
| | だいこんのすましじる | とうふ | | にんじん | だいこん | | しょうゆ しお | | |
| 17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。 | *きんめまいごはん ぎゅうにゅう | | | | | こめ | 639 kcal 26.1 g 31.8 % 1.5 g | |
| | とりにくのごまやき | とりにく | | | しょうが | ごま | しょうゆ さけ みりん | | |
| | しおこうじいため | *ベーコン | | にんじん | にんじん | しょうが こんにゃく | じゃがいも | | あぶら |
| | とんじり | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん | こんにゃく だいこん ちぼう ねぎ しょうが | | さけ | | |
| 18水 | でんぷん(炭水化物)が主成分のさつまいもは、体がホカホカ温まるエネルギーのもと。豊富なビタミンCは、加熱しても表面のでんぷんが糊化することで損失がおさえられ、6割以上残ります。食物繊維もたくさん含まれます。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | | | | | こめ むぎ | 730 kcal 23.9 g 25.4 % 2.8 g | |
| | ポテトオムレツ | たまご | | | | じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | | |
| | 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 | | |
| | さつまいもシチュー | しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんじん | たまねぎ | さつまいも | | バター |
| | いちごジャム | | | | いちご | さとう | | | |
| 19木 | 豆腐を作る工程でできるおから。大豆を煮てすりつぶし、こしたものが、豆腐の素となる豆乳で、残ったおからが、おからです。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | | | | | こめ むぎ | 613 kcal 26.0 g 21.1 % 2.3 g | |
| | れんこんいりハンバーグ | ぶたにく とうふ おから みそ | | | れんこん たまねぎ しょうが | パンこ でんぷん | しょうゆ さけ | | |
| | キャベツとはくさいのいためもの | | | にんじん | キャベツ はくさい ちやし | | あぶら | | |
| | じゃがいものみそじる | とうふ みそ | わかめ | にんじん | | じゃがいも | | | |
| 20金 | 冬、野菜は甘みを増し、やわらかくおいしくなっています。体を温める根菜類を献立に入れるなど、季節ならではの工夫をすると良いでしょう。 | *むぎごはん ぎゅうにゅう | | | | | こめ むぎ | 597 kcal 25.9 g 21.0 % 2.2 g | |
| | ピーマンのにくづめやき | ぶたにく | | ピーマン トマト | たまねぎ | こむぎこ でんぷん | しお ケチャップ ソース | | |
| | きりぼしだいこんのサラダ | | | こまつな にんじん | きゅうり ちやし | さとう | ごまあぶら | | |
| | ふゆやさいのみそじる | とうふ みそ | | にんじん しんぎく | だいこん | さといも | | | |

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・6、9日

姉小・・・11、18、19、20日

羽小・・・19、20日

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活~10のポイント

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| た(食) べすぎに気を付けよう | の(飲) み物は甘くないものを選びよう | し っかり手を洗ってから食事をしよう | い ち(日)3食、規則正しく食べよう |
| ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう | ゆ っくりよくかんで食べよう | や さい(野菜)をたっぷり食べよう | す ずんで、おうちのお手伝いをしよう |
| み ンなで食卓を囲む機会をつくろう | を(お) やつは時間と量を決めてとろう | 以上のことを心がけて、 楽しい冬休みをお過ごしください。 | |

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさと味」や「わが家味」を伝える機会にしてみてください。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- セリ ◆ ナズナ
- ゴギョウ ◆ ハコベラ
- ホトケナギ
- スズナ ◆ スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

◎12月の使用食品(産地)

※使用する予定の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 | | チーズ | 北海道 | | 春菊 | 奥州市 |
| | パン用小麦粉 | 岩手県 | | ヨーグルト | 岩手県 | | チンゲンサイ | 奥州市 |
| | じゃがいも | 北海道 | | 卵 | 奥州市、日本 | | にら | 栃木県 |
| | 砂糖 | 日本 | | 豚肉 | 岩手県 | | にんじん | 北海道 |
| | 米油 | 日本 | | 鶏肉 | 岩手県 | | ピーマン | 奥州市 |
| | オリーブ油 | スペイン | | ウインナー | 日本 | | ほうれん草 | 奥州市 |
| | バター | 北海道 | | ベーコン | 日本 | | キャベツ | 奥州市 |
| | でん粉 | 北海道 | | 豆腐 | 奥州市 | | きゅうり | 宮城県 |
| | マカロニ | 北海道 | | 油揚げ | 奥州市 | | ごぼう | 青森県 |
| | | | | みそ | 岩手県 | | だいこん | 奥州市 |
| | | | | 大豆 | 岩手県 | | ねぎ | 奥州市 |
| | | | | 生揚げ | 奥州市 | | はくさい | 奥州市 |
| | | | | さば | ノルウェー | | 緑豆もやし | 磐石町 |
| | | | | 玉ねぎ | 北海道 | | | |
| | | | | えのきだけ | 宮城県 | | | |
| | | | | ぶなしめじ | 長野県 | | | |
| | | | | みかん | 長崎県 | | | |

◎11月使用食品(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 |
| | じゃがいも | 北海道 | | チーズ | 北海道 | | にら | 栃木県 |
| | 砂糖 | 日本 | | ヨーグルト | 岩手県 | | にんじん | 北海道 |
| | 米粉 | 奥州市 | | 卵 | 日本 | | ピーマン | 奥州市 |
| | 米油 | 日本 | | 豚肉 | 岩手県 | | ほうれん草 | 奥州市 |
| | オリーブ油 | スペイン | | 鶏肉 | 岩手県 | | キャベツ | 奥州市 |
| | バター | 北海道 | | ウインナー | 日本 | | きゅうり | 宮城県 |
| | でん粉 | 北海道 | | ベーコン | 日本 | | ごぼう | 青森県 |
| | マカロニ | 北海道 | | 豆腐 | 奥州市 | | だいこん | 奥州市 |
| | さつまいも | 奥州市 | | 油揚げ | 奥州市 | | 玉ねぎ | 北海道 |
| | 里芋 | 奥州市、北上市 | | みそ | 岩手県 | | ねぎ | 奥州市 |
| | | | | 大豆 | 岩手県 | | はくさい | 奥州市 |
| | | | | 生揚げ | 奥州市 | | 大豆もやし | 磐石町 |
| | | さば | 長崎、青森、宮城 | 緑豆もやし | 磐石町 | | | |
| | | 鮭 | 北海道、岩手 | えのきだけ | 宮城県 | | | |
| | | | | なめこ | 宮城県 | | | |
| | | | | まいたけ | 新潟県 | | | |
| | | | | ぶなしめじ | 長野県 | | | |

※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。