

12月 こんだててよいひょう



2025年11月27日
奥州市立真城学校給食センター
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

	日 曜 日	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） O印は奥州市産の食材です。						主な調味料	児童 小学生 1人1日 - 650Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	
			主に体をつくる（肉）		主に体の働きを助ける（魚）		主にエネルギーになる（穀）				
			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カルシウムを多く含む食品	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			
※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。 大印がついているが産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、糖、乳は含まれていません。*印は要冷蔵品です。											
1月	里芋は、余分な塩分を体外に排出させる働きがあるカリウムが大量に含まれています。また、食物繊維も豊富で、独特のぬめりや粘りは水溶性食物繊維です。	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		まえずわぎゅうデミハンバーグ	ぶたにく、だいすきゅうに、みそ		トマト	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう みずあめ	あぶら	しお ワイン こしょう		647 g 23.1 g 19.0 g 2.1 g
		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		
		さといもとごぼうのみそしる	とうもろこし みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さといも				
		オレンジ				オレンジ					
2月	さばは良質なたんぱく質と豊富な不飽和脂肪酸（DHA・EPA）を含み、血流改善・脳機能維持・生活習慣病予防に役立つ栄養満点の魚です。ビタミンDやB12も多く、骨や血液の健康にも効果的です。	きんめまいごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
		さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん				622 g 22.8 g 20.7 g 2.1 g
		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			
3月	こんにゃくは、こんにゃくにのみならず、こんにゃく以外にも作られます。食物繊維が多い食事で便秘がちな人におすすめ。コンニャクマンナンは、腸の老廃物や有害物質を吸着して体外に排出して、腸の大掃除をしてくれます。	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		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	あぶら	カレーウ		735 g 24.6 g 22.4 g 1.8 g
		こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり にんにく		ドレッシング す しお			
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もち	さとう				
4月	あなかけうどんは、奥州市江刺で昭和の始め頃から冬のこのごろそうして食入られてきた郷土料理です。	ゆでうどん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こむぎ		しお	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ だいす	あおさ			でんぶん さとう こむぎ	あぶら	しお しょうゆ		674 g 24.9 g 19.0 g 2.5 g
		きりぼしだいこんのいためもの	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
		あなかけうどんのしる	なると		にんじん ほうれんそう	ほししいだけ ねぎ たけのこ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん		
5月	ますは、体をつくるたんぱく質が多く、頭に良いDHAや、血をきれいにするEPAも入っています。	むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		ますのごまやき	ます				ごま				611 g 27.0 g 16.1 g 1.4 g
		こんさいのいりに			にんじん	ごぼう たけのこ にんにく れんこん	さとう	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ		
		たまねぎのみそしる	とうもろこし みそ		にんじん	たまねぎ					
		こくとうビーンズ	だいす			こくとう					
8月	しめじは、大きな輪をかいのように発生して、あたりの地面を占めるほど広い範囲に生えることから、「しめじ」と呼ばれるようになったと言われています。	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		ポークシュウマイ（2こ）	ぶたにく とり			たまねぎ	パンこ さとう こむぎ		しお こしょう		559 g 22.6 g 13.4 g 2.1 g
		もやしとしめじのちゅうかサラダ	*ハム		にんじん	もやし きゅうり しめじ にんにく		ごま	ドレッシング		
		かいぜんスープ	あさり	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ	ごま ごまあぶら	とりガラスープ しょうゆ スーフストック しお			
9月	ごぼうは食物繊維が多く、便秘を防ぎ、コレステロールを低下させるので、健康に好ましい食品とされています。あくが強いので、15分程度水にさらしてから使います。この時、糖を入れると白くできあがります。	きんめまいごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
		さんまみそに	さんま			だいこん	さとう でんぶん		しょうゆ みりん しお		614 g 22.4 g 22.7 g 1.6 g
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし きゅうり		ノンエッグマヨ	す しょうゆ		
		とんじる	ぶたにく とうもろこし みそ		にんじん	にんにく ほうれんそう ねぎ しょうが		さけ			
10月	ピ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。	コッパパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう				こむぎ	さとう	ショートニング	しお イースト
		ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぶん	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	ノンエッグマヨ			718 g 22.7 g 28.8 g 2.8 g
		コーンスープ	*ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ベシヤメルウフ コーンポタージュ		
		いちごジャム				いちご	さとう みずあめ				
11月	真城小6年 リクエスト給食 汁物と副菜が野菜多めだったので、バランスを考えて主菜は肉をメインにしたそうです。	*むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎ でんぶん	あぶら	ウスターソース しお		677 g 19.9 g 26.0 g 2.0 g
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ほうじにんにく	さとう みずあめ		しょうゆ しお す		
		かきたまじる	たまご		にんじん こまつな	はくさい	でんぶん		しょうゆ しお		
12月	はっしは、岩手県の郷土料理です。地域によって呼び方が異なり、「ひつつみ」や「すいとん」とも呼ばれます。	むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		
		さばのトマトみそに	さば みそ		トマト		さとう でんぶん		みりん クチャップ		717 g 26.7 g 22.6 g 1.4 g
		ねぎしお ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	さけ みりん しお		
		はっしじる			にんじん	ごぼう まいだけ だいこん	こむぎ		しょうゆ しお		
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト かんてん			さとう				

★裏面もご覧ください。

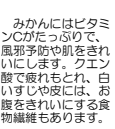
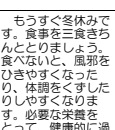
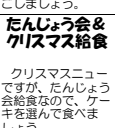
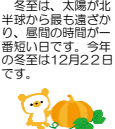
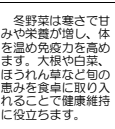
◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5、8日 姉小・・・9、19日 羽小・・・19日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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。

12月 こんだてよいひょう

	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 小学生 1日1食 - 650Kcal たんぱく質12g - 38g 脂質14g - 22g 塩分2g未満	
			主に体をつくる（肉）		主に体の働きを助ける（魚）		主にエネルギーになる（穀）				
			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カルシウムを多く含む食品	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			
			★印がついている食品は加工食品（練り物）、食肉加工食品等には、肉、乳は含まれていません。★印は新鮮なものです。								
	15 月	*むぎごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○こめ むぎ			647 g 24.7 g 19.4 g 1.8 g	
		ふたにくのしょうが焼き	ふたにく			しょうが		ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん		
		ひじきのそぼろいため	ふたにく	ひじき	にんじん	しめじ たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
		じゃがいものみそしる	★とうもろこし	わかめ	にんじん			じゃがいも			
	16 火	みかん				みかん				592 g 21.2 g 18.5 g 2.0 g	
		きんめまいごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○こめ				
		ぎょうざ（2コ）	ふたにく			にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎ	あぶら		しょうゆ しお
		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
	17 水	ごもくちゅうかスープ	★とうもろこし たまご		にんじん	たけのこ	○ねぎ	でんぷん	とりガラスープ しょうゆ スープストック しお	752 g 25.7 g 28.9 g 3.0 g	
		こくとうパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう だっしんにゅう				こむぎこ くらごと さとう	ショートニング		しお イースト
		ほしのハンバーグ	とりこ だいす ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	グチャップ ソース		
		ほしのマカロニサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ		
	18 木	やさしいソーセージのスープ	★さかなソーセージ		にんじん ビーマン	たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ	677 g 19.1 g 18.7 g 1.6 g	
		どらからえらびまよう♪									
		クリスマスケーキ（チョコ）	とうもろこし だいす			こんにゃく	さとう みずあめ こめ でんぷん	あぶら	ココア		
		クリスマスケーキ（いちご）	とうもろこし だいす			いちご	さとう こめ みずあめ でんぷん	あぶら			
	19 金	*むぎごはん ゑゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○こめ むぎ			596 g 25.6 g 14.3 g 1.9 g	
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こんぶ しょうがも さとう でんぷん	あぶら			
		ふたにくのみそいため	ふたにく	○みそ	にんじん ビーマン	キャベツ	もやし	さとう	あぶら		さけ しょうゆ わらうだし しお
		だいこんのすましじる	★とうもろこし		にんじん	だいこん					しょうゆ しお
	20 土	ゆずゼリー				ゆずかじゅう	さとう みずあめ			596 g 25.6 g 14.3 g 1.9 g	
		むぎごはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう				○こめ むぎ			
		わらうハンバーグ	ふたにく	★とうもろこし		たまねぎ	でんぷん さとう		しょうゆ さけ みりん		
		きりぼしだいこんのサラダ	★ハム		こまつな にんじん	きゅうり もやし	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		しょうゆ す しお
	21 日	ふゆやさいのみそしる	★とうもろこし	みそ	にんじん	しゅんぎく	だいこん	さといも			

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・5、8日 姉小・・・9、19日 羽小・・・19日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



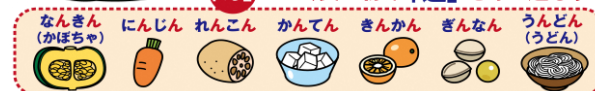
もうすぐ冬休み!



早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

※地域や家庭によって違いがあります。



◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど) ◆

- 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。／若るものに困らないように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (群の物・焼き物など) ◆

- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など) ◆

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。