

12月こんだて予定表 No.1



奥州市立真城学校給食センター

日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかりにくくする)	食育メモ
3 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		寒さも、ほんかくてきになってきました。日ごろから、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬をのりきりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なめこじる	あつあげ みそ		こまつな だいこん ねぎ	
	しろみざかなフライ	ほき たまご	こむぎこ パンこ こめあぶら		
651kcal	ようふうごもくまめ	ぶたにく だいす	バター さとう	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	
4 (火)	*きんめまいごはん		きんめまい		〈冬野菜〉 冬の野菜には、だいこんやほうれん草、白菜、れんこん、ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのすましじる	とうふ わかめ		えのきだけ ねぎ しいたけ	
	さばのみそに	さば みそ	さとう		
681kcal	じゃがいものしおこうじいため	ベーコン	じゃがいも こめあぶら	にんじん ピーマン しょうが こんにゃく	
	みかん			みかん	
5 (水)	あんかけうどん	とりにく かまぼこ(たら) あぶらあげ	うどん かたくりこ	しいたけ えのきだけ ねぎ にんじん	たっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべやき	ちくわ(たら) チーズ のり	なたねあぶら こむぎこ かたくりこ		
	キャベツとたまごのサラダ	たまご	さとう こめあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし	
619kcal	りんご			りんご	
6 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		〈奥州なべっこ給食〉 奥州市の食材がたっぷり入った給食です。奥州市産食材は奥州市などからの補助により購入します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おうしゅうカレーなべ	ぶたにく	こめこ かたくりこ こめあぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ りんご	
	とりにくのてりやき	とりにく		にんにく しょうが	
665kcal	きりぼしだいこんサラダ	まぐろ わかめ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな	
10 (月)	*むぎごはん		こめ むぎ		〈なっとう〉 奥州市胆沢産の南部シロメ大豆という大豆を使って作られた納豆です。大粒でふっくらしているのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめのみそじる	わかめ あぶらあげ みそ		しめじ こまつな ねぎ	
	なっとう	なっとう			
645kcal	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	
	みかん			みかん	
11 (火)	◎黒石小給食なし				〈とうふ〉 給食の豆腐は、奥州市産の大豆を使って作られています。今日のマーボー豆腐には42kgの豆腐を使っています。
	*きんめまいごはん		きんめまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ごまぶら さとう かたくりこ	にんじん しいたけ ねぎにら しょうが にんにく	
686kcal	えびしゅうまい	えび とりにく ぶたにく	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ	たまねぎ にんにく	
	まめちやしいため	さつまあげ(たら)	こめあぶら	まめちやし にんじん チンゲンサイ こんにゃく	
	りんご			りんご	
12 (水)	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ	〈ひじき〉 日本人に不足しがちなカルシウムやミネラル類など成長期にはかせない栄養がたっぷりふくまれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのみそじる	こうやどうふ みそ		だいこん チンゲンサイ ねぎ	
	めばるのしおこうじやき	めばる		しょうが	
609kcal	キャベツのからしマヨネーズあえ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし	
13 (木)	☆クリスマス給食&誕生会給食☆				〈カルシウム〉 カルシウムは、ほねや歯をつくる成分になったり、体のさまざまな機能を調整するなどの働きがあります。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、小松菜などがあります。骨粗しょう症を予防するためにもいろいろな食品からカルシウムをとりましょう。
	まるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コンソメスープ	ベーコン		はくさい にんじん しめじ	
720kcal	タンドリーチキン	とりにく ぎゅうにゅう	さとう	にんにく トマト	
	チーズサラダ	チーズ だいす	さとう こめあぶら	キャベツ にんじん ほれんそう	
	♪どちらかえらびましょう♪				
	いちごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ あぶら さとう	いちご レモン	
	チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう たまご	チョコレート こむぎこ さとう		
14 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		カルシウムは、ほねや歯をつくる成分になったり、体のさまざまな機能を調整するなどの働きがあります。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、小松菜などがあります。骨粗しょう症を予防するためにもいろいろな食品からカルシウムをとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそとうにゅうなべ	あぶらあげ こうやどうふ とうにゅう みそ	ごまあぶら	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ しょうが	
	ぶりのゆずてりやき	ぶり		ゆず しょうが	
640kcal	ヤーコンいため	ぶたにく	ごま こめあぶら	ヤーコン にんじん ピーマン こんにゃく	


※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかりにくくする)	食育メモ
17 (月)	◎姉体小給食なし				<いわし> いわしは一度にたくさんとれるので、いろいろなものに加工して食べられます。煮干し・しらす干し・ちりめんじゃこなど骨まで食べられます。
	*むぎごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おうしゅうはっと	あぶらあげ	こむぎこ	だいこんにんじん ごぼう しいたけ ねぎ	
	いわしのたつたあげ	いわし	かたくりこ こめあぶら	しょうが	
	はくさいのそぼろいため	とりにく あつあげ	かたくりこ こめあぶら	はくさいにんじん しょうが	
689kcal	みかん			みかん	
18 (火)	◎姉体小給食なし				<かぜ予防> かぜを予防するためには、すききらいをせず何でも食べることが大切です。たんぱく質やビタミン類はかぜの予防に効果があると言われています。納豆や魚、野菜、果物を積極的に食べましょう。
	きんめまいごはん		きんめまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレースープ	ベーコン	じゃがいも こめこ こめあぶら	にんじん たまねぎ はくさい	
	たらのピザやき	たら チーズ	オリーブオイル	たまねぎ ピーマン にんにく トマト	
	619kcal	ヤーコンサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	オリーブオイル さとう	
19 (水)	◎姉体小・羽田小給食なし				
	ロールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニスープ	ウイナー	マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ	
	ミートローフ	ぶたにく おから たまご	パンこ こめあぶら バター さとう	たまねぎ にんじん トマト	
	690kcal	シーフードサラダ	えび まぐろ	さとう こめあぶら	
	りんご			りんご	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方



今年のかぜをきついなさう。とすればいいのかな？

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

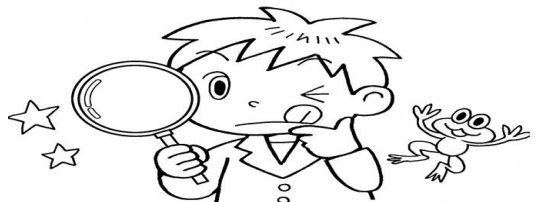


寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分できついなさう！

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう



主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

◎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。

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地			
黄の食品	米	奥州市(H30産)	赤の食品	ぶた肉	岩手県	さつまあげ	アメリカ	緑の食品	たまねぎ	北海道	もやし	岩手県	ぶどう	岩手県
	麦	日本		とり肉	岩手県	ちくわ	アメリカ		にんじん	青森県岩手県	ピーマン	奥州市	りんご	奥州市
	小麦粉	岩手県 カナダ		豆腐	奥州市	あじ	ニュージーランド		ほくさい	奥州市	しめじ	長野県	みかん	長崎県
	砂糖	日本		油揚げ	岩手県	赤魚	アメリカ		きゃべつ	岩手県	しょうが	九州	いよかん	愛媛県
	じゃが芋	奥州市		フランクフル	千葉県	鮭	岩手県		干しいたけ	九州	とうもろこし	北海道	ゆず	高知県
	ごま	ミャンマー		ベーコン	岩手県	鯖	ノルウエー		ほうれん草	岩手県	きゅうり	岩手県	柿	新潟県奈良県
	春雨	タイ		ハム	岩手県	さんま	岩手県		しいたけ	奥州市	チンゲンサイ	奥州市		
	マカロニ	カナダ		卵	奥州市・岩手県	ししゃも	ノルウエー		こまつな	岩手県	にんにく	長野県		
	さつまいも	茨城県		味噌	奥州市・岩手県	ほき	ニュージーランド		ねぎ	奥州市	たけのこ	徳島県		
	米粉	岩手県		わかめ	岩手県				なめこ	奥州市	ヤーコン	岩手県		
	さといも	奥州市		牛乳	岩手県				だいこん	青森県岩手県	しめじ	長野県		
	ふ	岩手県		大豆	岩手県 北海道				ごぼう	青森県	ブロッコリー	岩手県		
	くり	国産		チーズ	北海道				まいたけ	新潟県	にら	栃木県		
	コーンフレーク	カナダ		ひじき	三重県				えのきだけ	岩手県	セロリ	長野県		

◎12月分使用食品(産地)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地			
黄の食品	米	奥州市(H30産)	赤の食品	ぶた肉	岩手県	さつまあげ	アメリカ	緑の食品	たまねぎ	北海道	もやし	岩手県	レモン	イタリア
	麦	日本		とり肉	岩手県	ちくわ	アメリカ		にんじん	北海道	ピーマン	奥州市	りんご	奥州市
	小麦粉	岩手県 カナダ		豆腐	奥州市	ほき	ニュージーランド		ほくさい	奥州市	しめじ	長野県	みかん	長崎県
	砂糖	日本		油揚げ	岩手県	たら	アメリカ		きゃべつ	岩手県	しょうが	九州	いちご	チリ
	じゃが芋	奥州市		フランクフル	千葉県	いわし	北海道		干しいたけ	九州	とうもろこし	北海道	ゆず	高知県
	ごま	ミャンマー		ベーコン	岩手県	鯖	ノルウエー		ほうれん草	岩手県	チンゲンサイ	奥州市		
	春雨	タイ		ハム	岩手県	ぶり	鳥取県		しいたけ	奥州市	にんにく	長野県		
	マカロニ	カナダ		卵	奥州市・岩手県	めばる	韓国		こまつな	岩手県	ヤーコン	岩手県		
	うどん	岩手県		味噌	奥州市・岩手県				ねぎ	奥州市	しめじ	長野県		
	チョコレート	アフリカ		わかめ	岩手県				なめこ	奥州市	にら	栃木県		
				牛乳	岩手県				だいこん	奥州市				
				大豆	岩手県 北海道				ごぼう	青森県				
				チーズ	北海道				トマト	アメリカ				
				ひじき	三重県				えのきだけ	岩手県				

※食材は当日納入になってますので青果類・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。