令和５年

１２月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】　寒さに負けない食事をしよう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	小学校	中学校
									エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g）	
1（金）	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日の「鶏ごぼうごはんの具」はごはんに混ぜてたべてください、もりもりごはんが進みますよ。少しはしでつかみにくい料理ですが、ごはんと上手に混ぜて食べましょう。	エ 642 た 31.1 脂 20.3 塩 1.8	エ 812 た 38.1 脂 24.2 塩 2.2
	鶏ごぼうごはんの具	とり肉　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　たけのこ えだまめ	てんさい糖	こめ油			
	たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	きゃべつ　きゅうり たくあんづけ		マヨネーズ（卵不使用）			
	さつま汁	ぶたにく なまあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく				
4（月）	ごはん　牛乳		牛乳			米		大根は昔からせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられていました。また、消化を助ける効果もあります。全国には、聖護院大根、三浦大根、桜島大根など、各地の風土に合わせて改良された大根があります。今日の「マーボー大根」に使用している大根は地元でとれたものです。	エ 675 た 23.9 脂 23.5 塩 2.1	エ 915 た 36.9 脂 30.0 塩 2.8
	牛肉コロッケ	ぎゅう肉			たまねぎ	じゃがいも　さとう こむぎこ　パンこ	こめ油			
	こんにゃくあえ	まぐろ			きゅうり　もやし	こんにゃく	ごま油			
	マーボー大根	ぶた肉　ぶたレバー みそ　とうふ だいずミート		にんじん　にら	だいこん　たまねぎ たけのこ　にんにく しょうが	てんさい糖　かたくりこ	ごま油			
5（火）	ミルクコッペ　牛乳		牛乳			パン		今日のりんごは一関市で栽培された「青林」という特別なりんごです。 心を込めて大切に育てたりんごを給食に提供していただきましたので、味わっておいしくいただきましょう。	エ 601 た 26.2 脂 21.6 塩 2.1	エ 772 た 32.6 脂 25.7 塩 2.8
	鶏肉と大豆のトマト煮込み	とり肉　だいず		トマト　ピーマン	たまねぎ　にんにく	パン粉　てんさい糖	オリーブ油			
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー　きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油			
	ABCスープ	ウインナー		にんじん　こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ キャベツ	マカロニ　じゃがいも				
	☆りんご（青林）				りんご					
6（水）	ごはん　牛乳		牛乳			米		《興田小学校リクエスト献立》 今日は興田小学校の5，6年生が考えてくれたリクエスト献立です。切り干し大根の煮物を選んでくれたのですが、給食センターでは調理する釜の数の都合で、主菜と副菜どちらも煮物にすることができないので、副菜は和え物にしました。食材の選び方やバランスがばっちりの献立ですね。	エ 629 た 25.0 脂 17.6 塩 2.2	エ 791 た 30.5 脂 20.6 塩 2.8
	ぶた丼の具	ぶた肉　みそ		ピーマン	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが りんご	こんにゃく　てんさい糖	なたね油			
	切干しだいこんの甘酢和え	ハム	くきわかめ	にんじん	だいこん　きゅうり きりぼしだいこん	てんさい糖				
	かしわ汁	とり肉　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油			
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー				
7（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		今日はほうれん草を使った「なたね和え」です。ほうれん草は寒い冬の時期が旬の野菜です。寒くなるほどに、自らが凍ってしまわないように糖度を上げていくので、あまくておいしくなります。ビタミンなどの栄養もアップしているので、積極的に食べてほしい野菜です。	エ 676 た 22.5 脂 24.4 塩 1.9	エ 882 た 28.9 脂 30.9 塩 2.5
	春巻き	ぶた肉		にんじん	たけのこ　たまねぎ きゃべつ　しょうが	はるさめ　こむぎこ	こめ油			
	なたね和え	たまご		ほうれんそう にんじん	きゃべつ　もやし	さとう	こめ油			
	みそビーフンスープ	ぶた肉　みそ だいずミート		にんじん ちんげんさい	たまねぎ　たけのこ とうもろこし　ねぎ	ビーフン	ごま油			
8（金）	ごはん　牛乳		牛乳			米		「筑前煮」は、とり肉と野菜を一緒に煮た九州の博多の料理です。博多地方のことを昔筑前と呼んでいたことから「筑前煮」という名前がつきました。また、博多弁で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉に由来した「がめ煮」という呼び名もあります。	エ 654 た 24.5 脂 20.4 塩 1.6	エ 833 た 31.0 脂 24.6 塩 2.0
	若鶏のつくね	とり肉		にんじん	たまねぎ　れんこん ねぎ	パンこ　さとう	サラダ油			
	筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう　たけのこ れんこん	こんにゃく　さとう	なたね油			
	キムチスープ	ぶた肉　とうふ みそ		にら　にんじん	だいこん　えのきたけ はくさいキムチ	じゃがいも こんにゃく	ごま油			
11（月）	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日の「いわて純情メンチカツ」に使われている、ぶた肉やたまねぎ、パン粉の原料の小麦粉はすべて岩手県産です。安心安全でおいしいものを給食に届けたいという生産者や製造メーカーの想いが込められています。	エ 621 た 21.4 脂 17.4 塩 1.7	エ 791 た 26.5 脂 20.4 塩 2.0
	いわて純情メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パンこ　こむぎこ	こめ油			
	かつのり和え	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	もやし　はくさい	さとう				
	たまごスープ	たまご　とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん　こまつな	だいこん　たまねぎ えのきたけ	かたくりこ				
12（火）	黒糖コッペ　牛乳		牛乳			パン		ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べるめずらしい野菜です。かぜ予防にも役立つビタミンのほか、食物繊維やミネラルもたっぷり含まれています。調理も簡単なので、緑黄色野菜が不足しがちな冬から春にかけて、たくさん食べてもらいたい野菜のひとつです。	エ 666 た 27.4 脂 21.3 塩 3.0	エ 821 た 33.6 脂 25.1 塩 3.7
	オムレツトマトソース	たまご		トマト	たまねぎ　にんにく					
	ブロッコリーのレモンあえ	とり肉		ブロッコリー にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　さとう こむぎこ　パンこ				
	豆乳クリームパスタ	とり肉　ベーコン とうにゅう インゲン豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ　たもぎたけ マッシュルーム えだまめ	スパゲティ	オリーブ油			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

～今月の地元産の食材～

なたね油、だいこん、ごぼう、白菜、ねぎ、キャベツ、りんご、ちんげんさい、ほうれん草、さつまいも、にんじん、小松菜

このほかに米・牛乳・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆乳・おから・みそ・こんにゃく・　も一関市産です。

12/5（火）に登場します！

知る人ぞ知るりんご「青林」

一関市・平泉町はりんごの産地で、たくさんの品種が栽培されています。りんごの色は赤が当たり前になっていますが、最近は黄色いりんごも増えています。黄色いりんごの中でも特にもおいしいりんごに「青林」という品種があります。

知らない人が多いのですが、「青林」は一関市花泉で育成された一関地域のオリジナル品種です。正直に言うと、見た目は今一つですが、「青林」は酸味が少なく、甘さが多く、蜜も入り、香りも良い、美味しいりんごです。

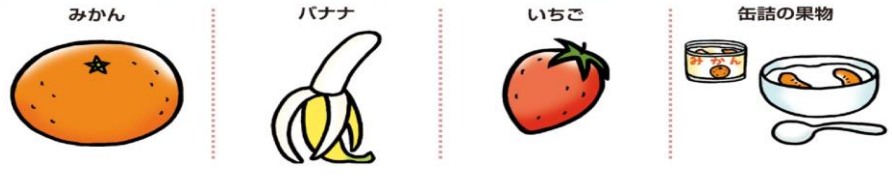
知る人ぞ知るりんごが「青林」です。スーパーで販売されることは少ないのですが、産直などで「青林」を探して、家庭でもその美味しさを味わってください。

（一関地方農林業振興協議会）

果物を食べよう

ステップ❶

● 皮をむきやすい果物やそのまま食べられるものからスタート！



この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和５年

１２月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】　寒さに負けない食事をしょう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
13（水）	ごはん　牛乳		牛乳			米		もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。冬休み中も、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整え、適度な運動をして、元気に楽しく過ごしましょう。	エ 610 た 23.2 脂 18.7 塩 2.0	エ 747 た 27.4 脂 20.6 塩 2.4
	棒ぎょうざ	ぶた肉		にら	たまねぎ	こむぎこ　かたくりこ	ごま油			
	厚揚げ入りホイコウロウ	ぶた肉　なまあげ　みそ		ピーマン　パプリカ	たまねぎ　きゃべつ　にんにく　しょうが	かたくりこ	ごま油			
	わかめスープ									
14（木）	減量麦ごはん		牛乳			米　麦		今日は一足早いクリスマス給食です。日本ではいちごがのった生クリームのクリスマスケーキが人気ですが、フランスではブッシュドノエルという切り株をイメージしたものを食べます。ドイツではシュトーレンというドライフルーツが入ったパンを食べます。国によって、行事食も様々な形があります。	エ 650 た 25.7 脂 21.5 塩 2.9	エ 825 た 32.8 脂 28.2 塩 3.5
	とうふハンバーグ	とりにく　とうふ			たまねぎ	かたくりこ				
	海藻サラダ	かつおぶし	わかめ　かんてん　こんぶ	にんじん	きゅうり　とうもろこし	こんにゃく				
	ポークハヤシ	ぶた肉　インゲン豆		にんじん　トマト　さやいんげん	たまねぎ　ぶなしめじ　たもぎたけ　マッシュルーム	じゃがいも	こめ油			
	セレクトクリスマスケーキ【いちごホワイト・いちごショコラ】	とうにゅう			いちご	さとう　こめこ	油			
15（金）	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は納豆にキムチとたくあん、ひき肉などを混ぜた「キムたく納豆」です。いろいろな味や食感の食材と納豆が合わさって、白いごはんによく合いますよ！よくかんで食べましょう。	エ 652 た 27.1 脂 24.0 塩 1.7	エ 774 た 29.2 脂 20.1 塩 2.1
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	たまご　とり肉　だいず		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油			
	キムたく納豆	なっとう　とり肉　かつおぶし	ひじき	にんじん　ほうれんそう	きりぼしだいこん　はくさいキムチ　たまねぎ　たくあん		なたね油			
	みぞれ汁	ぶた肉　とうふ		こまつな	だいこん　えのきたけ　なめこ	かたくりこ				
18（月）	ごはん　牛乳		牛乳			米		畑にある白菜は寒くなると、葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖に変えて葉に集めます。そのため甘味が増します。また、時々葉に黒い点がありますが、これも寒さの影響で色素が集まったものです。白菜のがんばった証なので、安心しておいしく食べてください。	エ 616 た 23.1 脂 20.4 塩 2.1	エ 790 た 28.6 脂 30.5 塩 2.5
	いわしのかば焼き	いわし				かたくりこ　さとう	こめ油			
	白菜の信田煮	あぶらあげ　だいずミート		にんじん	はくさい	こんにゃく　さとう	こめ油			
	だいこんのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ　えのきたけ					
19（火）	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		毎月19日は「食育の日」です。私たちの体は、自分が食べたものできています。いつまでも健康でいるために、自分の体のことを考え、食べることができるようになりたいですね。	エ 661 た 27.3 脂 19.8 塩 2.1	エ 835 た 28.6 脂 24.0 塩 2.9
	とり肉のパン粉焼き	とり肉		パセリ		パンこ	マヨネーズ（卵不使用）			
	さつまいもとりんごの重ね煮				りんご	さつまいも　てんさい糖	バター			
	ポトフ	ベーコン　ウインナー　インゲン豆		にんじん　パセリ	たまねぎ　かぶ　ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブ油			
20（水）	ごはん　牛乳		牛乳			米		今年もあとわずかとなりました。この一年の食事を振り返って、どんな食べ物が思い出に残っていますか？給食はみなさんの健康を考えて準備されている食事です。普段の食事も、自分の健康を考えて給食のような食べ方ができるようになるといいですね。	エ 602 た 24.6 脂 19.6 塩 1.6	エ 752 た 29.4 脂 22.4 塩 2.3
	生揚げの肉巻き	なまあげ　ぶた肉				てんさい糖　かたくりこ				
	ささみ和え	とり肉			きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　さとう	こめ油			
	小松菜のみそ汁	みそ	わかめ	こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし　えのきたけ	ふ				
21（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		2023年の給食は今日が最終日です。冬休み中も、生活リズムが崩れてしまわないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活を送りましょう、	エ 612 た 23.5 脂 18.8 塩 1.8	エ 786 た 29.0 脂 22.5 塩 2.2
	手づくりシュウマイ	とりにく　ぶたにく　ほたて			たまねぎ　えだまめ　ほししいたけ　しょうが	こむぎこ　かたくりこ	ごま油			
	肉かぼちゃ	ぶた肉		かぼちゃ　にんじん　さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく　てんさい糖	なたね油			
	中華スープ	とうふ		にんじん	はくさい　えのきたけ　たけのこ　ねぎ	かたくりこ	ごま油			

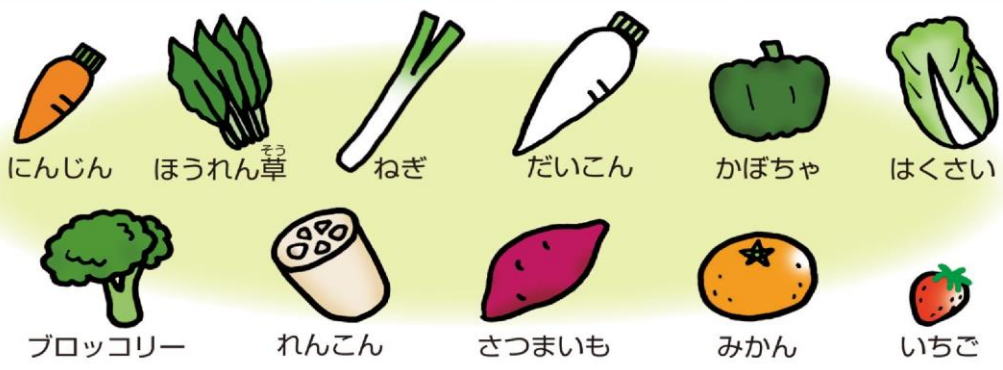
※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体を強くしよう！（たんぱく質）

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を温めよう！（脂質）

※でも、とりすぎには気をつけてね！

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。