

# 1月学校給食予定献立表

2025年1月14日  
 奥州市立東水沢学校給食センター  
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

2025年 令和7年	日 (曜)	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	基準値												
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生											
			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		174kcal	174kcal											
			★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%											
新年あけましておめでとうございます。1月最初の給食は、お正月料理にちなんで献立です。みなさんが今年も元気に過ごせますように！	14 火	金芽米ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			きんめまい															
		ぶりの竜田揚げ	ぶり			にんにく	しょうが	こめ	あぶら	しょうゆ		744 kcal										
		筑前煮	とりにく		にんじん	さやいんげん	れんこん	だいのこ	ごぼう	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	17.9 %								
		いも団子のお雑煮	★なるとあぶらあげ		にんじん	こまつな	だいこん	じゃがいも	でんぷん				32.3 %									
この冬は特に寒さが厳しいこともあり、体調管理の面からも規則正しい生活の大切さを実感しますね。今年の自分の健康についての目標も考えてみましょう。	15 水	スナックパン	牛乳	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング	マーガリン	しお	イースト									
		アンサンブル風エッグ	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	しお	こしょう	811 kcal						
		こまつなサラダ	ツナ		こまつな	コーン		さとう	あぶら				コンソメ	ず	しお	こしょう	14.3 %					
		キャベツのスープ			にんじん	こねぎ	たまねぎ	キャベツ						コンソメ	しお	こしょう	35.3 %					
		ヨーグルト(南中)			ヨーグルト				さとう							3.4 g						
どさんこ汁は北海道特産のじゃがいもやコーンを使った具だくさんの汁物です。仕上げにバターを加えて普段のみそ汁と風味を変えています。ご家庭でもお試しください。	16 木	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ													
		鶏肉のから揚げ	とりにく				しょうが	にんにく	こめ	でんぷん	あぶら		しょうゆ		730 kcal							
		ごまあえ			にんじん		もやし	キャベツ	さとう		ごま		しょうゆ		18.6 %							
		どさんこ汁	ぶたにく	みそ		チンゲンサイ	たまねぎ	コーン	ねぎ	にんにく	じゃがいも	あぶら	バター		25.2 %							
1月20日は大寒といって、一年のうち一番寒さが厳しい時期とされています。かぜなどをひかないようにバランスのよい食事食べて抵抗力を高めておきましょう。	17 金	こぎつねごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが		こめ	さとう	あぶら		しょうゆ	しお									
		さばの南部焼き	さば	みそ					さとう		ごま				811 kcal							
		星わかめのあえもの	★いとこまほこ	くきわかめ	にんじん	しそ	キャベツ	きゅうり		さとう				しょうゆ	す	18.7 %						
		きのこのみそ汁	みそ	なまあげ			だいこん	しめじ	えのきたけ	ねぎ					32.2 %							
		ヨーグルト(水中・東中)			ヨーグルト				さとう						3.9 g							
せん切りにした野菜を「ひき菜」といいます。「幸せを引きこんでくれますように」との願いをこめて、お正月のお雑煮にもひき菜にした具を入れることがあります。	20 月	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ														
		カレー風味メンチカツ	とりにく	とりレバー			たまねぎ		パンこ	さとう	こむぎこ	あぶら	カレーこ	こしょう	614 kcal							
		かりぼりあえ	こんぶ		にんじん		つぼづけ(だいこん)	キャベツ	きゅうり			ごま		しょうゆ	13.4 %							
		ひきな汁	あぶらあげ	みそ		にんじん	だいこん	ねぎ							30.6 %							
		味付けのり(佐小)(新春デザイン)	のり				しいたけ	エキス	さとう				しお		1.8 g							
冬野菜カレーには、ごぼうやれんこんといった冬の旬の野菜をたっぷり使用します。野菜などに含まれるカリウムは、とり過ぎた塩分を体外に排出する効果があります。この日は食塩不使用ルウもブレンドして、減塩を意識しました。	21 火	金芽米ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				きんめまい														
		チキンナゲット(焼き調理)	とりにく				にんにく		パンこ	こむぎこ	ラード	あぶら	しょうゆ	しお	678 kcal							
		冬野菜カレー	ぶたにく	ぶたレバー		にんじん	たまねぎ	ごぼう	はくさい	れんこん	しょうが	にんにく	じゃがいも	こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	ケチャップ	しお	カレー	トマト	ペースト
冬のキャベツは肉厚でしゃかりしている分、固く感じます。そのため、炒め物や汁物などの料理に向いています。加熱することで甘みを強く感じることでもできます。	22 水	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング		しお	イースト									
		トマトソースハンバーグ	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	にんにく	でんぷん	さとう	うじゃがいも	ラード	あぶら	ケチャップ	トマトソース	パツル	パツル	パツル	しお	コンソメ	こしょう	608 kcal
		野菜ソテー	★ベーコン		なばな		キャベツ	コーン	もやし			あぶら		しお	コンソメ	こしょう	15.8 %					
		かぶのスープ			にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	かぶ						コンソメ	しお	こしょう	31.4 %					
今月のりんごは、奥州市産のふじです。日本で最も多く生産されている品種です。貯蔵性が高く、専用の冷蔵庫では収穫してから半年以上もおいしさを保ったまま保存できます。	23 木	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ													
		高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐	とりにく		にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	さとう	あぶら		しょうゆ		617 kcal							
		磯辺あえ	のり		こまつな	にんじん	キャベツ		さとう					しょうゆ	15.0 %							
		なめこ汁	あぶらあげ	みそ	わかめ		だいこん	なめこ	ねぎ						31.7 %							
学校給食週間献立の最初はフランスの料理です。マセドアンサラダはフランス語で「角切りの野菜のサラダ」です。ポトフは「火にかけたなべ」という意味のスープです。本場ではかたまり肉と大きく切った野菜を煮込み、食べるときに切り分けず。Joie(ジョア)は、フランス語で「喜び」を意味します。	24 金	24日から30日は学校給食週間献立です ~給食で世界旅行気分を味わおう!~																				
		★① フランス★																				
		えびピラフ	ショア(マスカット)	えび	ショア	にんじん	コーン	こめ	さとう	あぶら	しお	ぎょうしょう	こしょう	609 kcal								
		ささみのハーブ焼き	とりにく				にんにく			あぶら			しお	パツル	パツル	パツル	しお	コンソメ	こしょう	18.4 %		
		マセドアンサラダ	いんげんまめ	チーズ			きゅうり	じゃがいも		ノンエッグ	マヨネーズ		こしょう		21.9 %							
ポトフ	★ワインナー		にんじん	こまつな	セロリ	たまねぎ	だいこん	コーン				コンソメ	しお	こしょう	2.5 g							
りんご(佐小・南中)					りんご																	

★27日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

### ◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・14日～17日    水中・・・1、2年生 なし    水中3年生・・・27日  
 南中・・・17日、30日    東中・・・27日



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

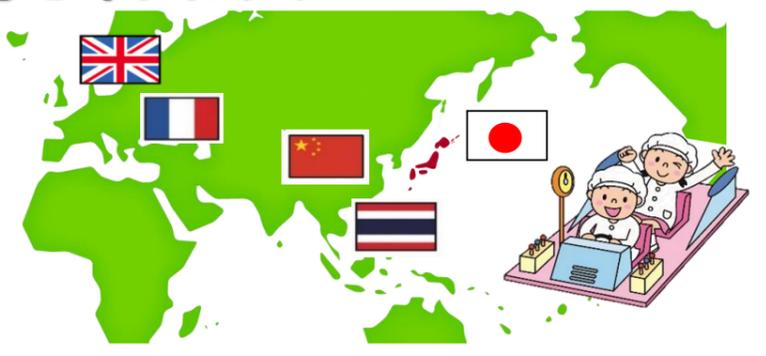


日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類F <sup>-</sup> -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I類F <sup>-</sup> -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
		★給食週間② 中国★								
27月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			620 kcal	745 kcal
	ユーリンチー		とりにく		しょうが ねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ す	18.5 %	19.3 %
	ホイコーロー		ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら	23.8 %	22.3 %
	チンゲン菜のスープ		とうふ ★いとこまぼこ		にんじん こねぎ チンゲンサイ			とりがらスープ しょうゆ こしょう	2.1 g	2.8 g
		★給食週間③ タイ★								
28火	ガパオライス	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい			613 kcal	717 kcal
	(金芽米ごはん・ガパオライスの具)		ぶたにく ぶた レバー だいす		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	さとう こめ	あぶら	19.9 %	19.2 %
	タイ風こんにゃくサラダ		とりにく		にんじん みずな	もやし きくらげ レモンかじゅう	こんにゃく さとう	しょうゆ ナンプ ラー す	26.1 %	24.7 %
	玉子スープ		たまご		チンゲンサイ にら	ねぎ	でんぷん はるさめ		2.4 g	2.9 g
マンゴープリン			にゅうせいひん		マンゴー	さとう				
		★給食週間④ イギリス★								
29水	丸パン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト	646 kcal	786 kcal
	たらのフリッター		たら			こむぎ でんぷん	あぶら	しお	17.1 %	16.7 %
	ノンエッグタルタルソース				レモンかじゅう		ノンエッグタル タルソース		30.7 %	30.1 %
	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	さとう	あぶら	2.4 g	2.9 g
スコッチブロス		とりにく ひよこまめ		こねぎ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	むぎ				
		★給食週間⑤ 日本(奥州市 奥州っ子給食)★								
30木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		りんごかじゅう	こめ		622 kcal	762 kcal
	和風きんぴら包み焼き		とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	あぶら ごま	14.1 %	14.5 %
	高野豆腐の煮物		こうやとうふ ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ えだま め	さとう	あぶら	19.4 %	20.4 %
	果報団子汁		とりにく あぶらあげ		にんじん せり	だいこん はくさい い えだまめ	しょうしんこ こめ		1.7 g	2.2 g
		★給食週間⑥ 日本(奥州市の郷土料理)★								
31金	麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめむぎ			606 kcal	727 kcal
	赤魚のごまマヨ焼き		あかうお みそ				ごま ノンエ グマヨネーズ		17.6 %	18.0 %
	肉じゃが		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	30.0 %	28.7 %
	青菜のみそ汁		なまあげ みそ	わかめ	こまつな	はくさい ねぎ			1.9 g	2.5 g

全国学校給食週間 1月24日~30日

~ 給食で世界旅行気分を味わおう! ~

毎年1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」です。明治時代に始まった学校給食は第二次世界大戦で中断されましたが、戦後に海外からの救援物資で再開されました。これを記念して行われている行事です。今年は「給食で世界旅行気分を味わおう!」をテーマに特別献立を実施します。世界各国ではその土地の風土を生かした特徴的な料理が発展しています。私たちが住む奥州市と、いろいろな国の料理を味わいながらそれぞれの食文化を学びましょう。



**24日 フランス**   **キッシュ**

正式名称：フランス共和国 面積：54.4万km<sup>2</sup>\* (本土のみ、日本の約1.5倍) 人口：約6873万人 (2024年1月) ※仏国立統計経済研究所

ヨーロッパの西に位置するフランスは、世界有数の農業国でもあり、ワインやチーズの産地としても有名です。高級なイメージのあるフランス料理ですが、オムレツやコロッケ、シュークリームなど日本で親しまれているフランス発祥の料理がたくさんあります。

**28日 タイ**   **トムヤムクン**

正式名称：タイ王国 面積：約51万4,000km<sup>2</sup> (日本の約1.4倍) 人口：約6609万人 (2022年)

東南アジアの中心に位置しているタイは、年間の平均気温が約29°Cの暑い国です。とうがらしやパクチーなどのハーブを使った料理が多いのが特徴です。主食は日本でタイ米と呼ばれる細長い形のお米を食べます。米粉のめんやお菓子など、米の加工食品も豊富です。

**29日 イギリス**   **フィッシュアンドチップス**

正式名称：グレートブリテン及び北アイルランド連合王国 面積：約24.3万km<sup>2</sup> (日本の約2/3) 人口：約6835万人 (2023年)

ヨーロッパの北西部にあるイギリスは、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域で構成される連合王国です。地域によって特有の文化がありますが、全体的に素材を生かしたシンプルな料理が多いことが特徴です。

**27日 中国**   **小籠包**

正式名称：中華人民共和国 面積：約960万km<sup>2</sup> (日本の約25倍) 人口：約14億1932万人 (2023年)

中国は世界で最も人口が多く、ユーラシア大陸の東部を占める広大な国土を有しています。長い歴史の中でさまざまな食文化が発展し、日本の食文化は中国から伝わって発展したものが多くあります。地域によって独自の食文化がありますが大きく4つに分けて、北京料理、四川料理、広東料理、上海料理が四大料理とされています。

**30日 日本(奥州市の郷土料理)**  

日本の面積：約37万7,900km<sup>2</sup> 人口：約1億2374万人 (2024年)

和食は日本の自然を生かし、年中行事に合わせた行事食を大切にしています。一汁三菜の組み合わせは健康的な食生活を支える栄養バランスにも優れています。奥州市の郷土料理である果報団子汁は、大師講(旧暦の11月24日)の行事食です。弘法大師にお団子をお供えした後、家族で食べます。

●お知らせ●  
物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。