

# 1月学校給食予定献立表

2026年1月9日

奥州市立東水沢学校給食センター  
http://mizusawas.blog.fc2.com/

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		
		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		中学生	中学生	
★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。											
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、松風焼き、お雑煮といったお正月にちなんだ献立です。筑前煮のれんこんも「見通しがよい」という縁起をつけておせち料理に使われています。	9金 ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	こめ	パン	ごま	しょうゆ	—	807 kcal	33.1 g	
	まつかぜや 松風焼き	とりにく(たまごとうふみそ)		にんじん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ	—	19.7 g	
	ちくせんに 筑前煮	とりにく		にんじん	だいこん	じゃがいも		しお しょうゆ	—	2.5 g	
	たんご ぞうに いも団子のお雑煮	★なると	(こまつな)	ほししいたけ	ほししいたけ	でんぶん					
ふじさん 富士山ゼリー(南中)											
各学校の給食開始日に合わせて、新年の幸福と開運を願う象徴的富士山をイメージしたゼリーを付けています。青いソーダゼリーと白いソースの2層仕立てで、容器からお皿に出すと、富士山のように見えます。	13火 きんめまい 金芽米ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(きんめまい)					—	801 kcal	
	ほっけのフライ	ほっけ			パン	あぶら	しお	—	26.0 g		
	かりぼりあえ じる けんちん汁	こんぶ	にんじん	キャベツ	ほづけ(だいこん)	ごま	しょうゆ	—	24.5 g		
	(あぶらあげとうふみそ)	にんじん	ごぼう	だいこん	しめじ ごんにゃく(ねぎ)	ごまあぶら		—	2.1 g		
ふじさん 富士山ゼリー(東中)											
小松菜は、一年中出回っていますが、本来の旬は冬です。霜にあたると葉が厚く、やわらかくなるので、あくが少なくなってあまりが増します。	14水 こくとう 黒糖コッペパン 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	こむぎ	さとう	ショートニング	しお イースト	—	772 kcal	37.2 g	
	とりにく 鶏肉のチーズパン粉焼き	とりにく	チーズ	にんにく	パン	ノンエッグマヨネーズ	しお バジル バセリ	—	25.9 g		
	こまツナサラダ	ツナ	(こまつな)	コーン	さとう	オリーブ油	しお すこしょう	—	3.2 g		
	あったかポトフ	★ペークン	にんじん	セロリ	たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しおこしょう	—			
中学3年生の皆さんには、受験シーズンが本格化しています。頭の動きが良くなるお魚の「カツ」と「粘り強く最後まで取り組めるよう、納豆あえて応援します！											
デコポンは不知火(しらぬい)とう品種の一部です。不知火の中で「糖度が13度以上、酸味1%以下」という基準を満たし、JAを通して出荷されたものだけが「デコポン」と名乗ることができます。	15木 ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(こめ)					—	735 kcal	
	まぐろカツ	まぐろ		たまねぎ	しょうが	パン	ホタテエキス	—	27.3 g		
	なつとう 納豆あえ	なつとう	チーズ	にんじん	(はくさい)	あぶら	しょうゆ しお	—	23.3 g		
	だいこん しる 大根のみそ汁	(なまあげみそ)	わかめ	にんじん	だいこん(ねぎ)		めんつゆ	—	2.3 g		
雪見鍋は、汁に入れる大根おろしを雪に見立てています。この時期にたくさん出回っている大根を、おいしくたくさん食べられる料理の一つです。	16金 ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(こめ)					—	835 kcal	
	メバルのねぎソースかけ	メバル		ねぎ	にんにく	でんぶん	あぶら ごま	—	34.9 g		
	だいす ごもくに 大豆の五目煮	だいす ぶたにく なまあげ	ひじき	にんじん	さわいんげん	あぶら	しょうゆ	—	25.2 g		
	じる キムチ汁	(とうふみそ)	にら	キムチ	はくさい(だいこん) ねぎ			—	2.3 g		
デコポン(南中・東中)											
雪見鍋は、汁に入れる大根おろしを雪に見立てています。この時期にたくさん出回っている大根を、おいしくたくさん食べられる料理の一つです。	19月 いろどりごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	のざわな	しそ	たいこん	かぶ	しお	—	740 kcal	
	あつや たまご 厚焼き玉子	たまご		にんじん	にんじん	さとう	あぶら	す しょうゆ しお	—	28.4 g	
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ピーマン	あぶら	ごま	しょうゆ	—	25.3 g	
	ゆきみなべ 雪見鍋	(あぶらあげ)	ぶたにく	にんじん	みずな	あぶら	しお しょうゆ	—	2.6 g		
高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。昔、高野山のお寺で作られたことからこの名前が付きました。豆腐の栄養がギュッと濃縮されていて、昔からの知恵が詰まった食べ物です。											
高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。昔、高野山のお寺で作られたことからこの名前が付きました。豆腐の栄養がギュッと濃縮されていて、昔からの知恵が詰まった食べ物です。	20火 きんめまい 金芽米ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(きんめまい)					—	818 kcal	
	こうやどうふ あに 高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ	とりにく	にんじん	たまねぎ	でんぶん	あぶら	しょうゆ	—	28.0 g	
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	さわいんげん	あぶら	しょうゆ	—	25.9 g		
	しる もやしのみそ汁	(みそ)		にんじん	たまねぎ	もやし キャベツ	—	—	2.4 g		
ふじさん 富士山ゼリー(水中)											
スープは、地元でとれた白菜がたっぷり入っています。白菜は10月から2月が旬の野菜で、寒さが増すと、甘みがより強くなります。ビタミンCが多く、風邪予防やお肌の調子を整える働きがあります。	21水 よこわ まる 横割り丸パン 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	こむぎ	さとう	ショートニング	しお イースト	—	682 kcal	29.1 g	
	トマトソースハンバーグ	とりにく		たまねぎ	でんぶん	ラード	カチャップ しおトマトソース バジル バゲル	62.3 g	785 kcal	32.1 g	
	ボテトサラダ			きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	こしょうす	26.9 g	3.3 g		
	はいさい 白菜のスープ	★ウインナー		にんじん	たまねぎ		コンソメ しおこしょう	2.7 g			
ふじさん 富士山ゼリー(佐小)											
カレーには、ごぼうやれんこん、白菜といつた冬においしくなる野菜をたくさん使っています。他に冬が旬の野菜はあるか、調べてみましょう。牛肉は「前沢牛」を使っています！味わって食べましょう。	22木 むぎ まごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(むぎ)					—	784 kcal	
	そう ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう	でんぶん	あぶら	しお	21.8 g	29.0 g		
	かいとう 海藻サラダ		わかめ	あかつましまろみる	あぶら	ごま	す しょうゆ しお	24.1 g	32.2 g		
	ふゆやさい 冬野菜ビーフカレー	(きゅうにく)		にんじん	たまねぎ	あぶら	ケチャップ しお カレー こルウ (トマトベースト) しょうゆ	2.7 g	3.4 g		
りんご(水中・南中)											
塩こうじは、米こうじと塩と水で作る発酵調味料です。肉や魚をやわらかくしたり、うま味をより引き出したりする効果があります。	23金 ごはん 牛乳	きゅうにゅう	きゅうにゅう	(こめ)					—	740 kcal	
	こんさいい しのだに 根葉入り信田煮	あぶらあげ	とりにく	にんじん	たまねぎ	でんぶん	あぶら しお	23.5 g	26.8 g		
	にく やさい しお 肉と野菜の塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん	にんじん	あぶら	とりがらスープ しお こうじこしょう	20.3 g	23.2 g		
	たまじる にら玉汁	(たまごとうふ)		にら	たまねぎ	でんぶん	しょうゆ しお	1.8 g	2.2 g		
りんご(佐小・東中)											

★26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・・・9日~20日 水中1、2年生・・・9日~19日 水中3年生・・・9日~19日、28日  
南中・・・28日、29日 東中・・・9日、28日

●○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。

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		
		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群♂ -650kcal	I群♂ -830kcal	
★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。											
今年の学校給食週間は、食文化、フードロスなど、様々なことを食べて学びましょう。最初は佐倉河小学校6年生のリクエスト給食からスタートです。おすすめポイントは、食べる人が心と体が温かくなるものにしたこと、彩りを考え野菜たっぷりにしたことだそうです。ゆかりあえには、りんごも入っています。	26月	<b>24日から30日は学校給食週間です！～給食で巡る！食と未来～</b> <b>給食週間①★ 佐倉河小学校6年生 リクエスト献立</b>									
やさしい 野菜たっぷり炊き込みごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		ごぼう こんにゃく たけのこ ほしいいただけ	ごめさとう	あぶら	カキエキス しおしょうゆ		571 kcal 26.4 g 18.1 g 2.0 g	730 kcal 33.4 g 22.1 g 2.5 g	
さばのみぞ焼き	さば（みぞ）			さとう でんぶん	ごま						
キャベツのゆかりあえ		（こまつな）しそ	キャベツ（りんご）	さとう		しお					
お鍋風白菜のみそ汁	とりにく（みぞ）	にんじん	はくさい きゅうり （きだけ）	じゃがいも							
花みかん（佐小・南中）			みかん								
大阪万博では、「未来の食」として大豆ミート（代替肉）を使ったメニューがお店され、美味しいと大好評でした。たんぱく質の安定供給、食の多様性で注目されている食材です。実際に万博に出店された大豆ミートをカレーに使います。	27火	<b>★給食週間②★ 未来につなぐサステナブル料理 代替肉の活用、フードロス削減</b>									
きんめまい 金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		（きんめまい）					658 kcal 13.9 g 21.9 g 2.6 g	774 kcal 29.7 g 24.8 g 2.8 g	
だいす 大豆ミートのキーマカレー	ふたにく だいす	トマト	たまねぎ にんにく	オリーブ油	チヤッピ コリメ リース カレ (トト バースト) カレーコ しょうゆ						
おつしゅざんはくさい 奥州産白菜とひじきのサラダ	ひじき	しそ	（はくさい）きゅうり （きだけ）こんにゃく	あぶら	しょうゆ す						
かわ やさしい 皮ごと野菜のスープ	★ミートボール	プロッコリー（く き）にんじん チンゲンサイ	かぶ たまねぎ		コンソメ しお こしょう						
「ザンギ」はから揚げのこと、しょうゆ味の下味をしっかりつけて作れます。じゃがいもや玉ねぎ、コーンなど北海道で多く生産されている野菜です。	28水	<b>★給食週間③★ ご当地給食 北海道の料理</b>									
ミルクコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング クリーム	しお イースト			711 kcal 27.0 g 24.4 g 2.4 g	855 kcal 33.3 g 29.3 g 2.9 g	
タラのザンギ	たら		しょうが にんにく	（ごめこ） でんぶん	あぶら	しょうゆ					
じゃがいもとコーンのスープ		にんじん こね き	たまねぎ （はくさい）コーン	じゃがいも	だいすバター (乳不使用)						
ほつかいどう 北海道クリーミーフルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんご ナタデココ もも	さとう	なまクリーム						
ビビンバは、韓国料理で「混ぜる（ビビン）」と「ご飯（バッ）」が合わさった言葉です。ご飯にナムルや肉などの具材をのせた料理で、コチュジャンやごま油をかけ、匙でかき混ぜて食べます。この日は、お肉にコチュジャンとごま油で味付けをしていますので、ナムルと一緒にごはんと混せて食べましょう。	29木	<b>★給食週間④★ 世界の料理 韓国</b>									
むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		（ごめむぎ）					623 kcal 26.8 g 16.7 g 2.3 g	724 kcal 30.4 g 18.4 g 2.6 g	
ふういた ビビンバ風炒め	ぶたにくぶた レバー（みぞ）		（はせんまい） しょうが にんにく	さとう	あぶら こまあぶら	しょうゆ コチジャン トウバンジャン					
まめ 豆もやしのナムル	だいす	にんじん	ほうれんそう だいすもやし	さとう	めぶら こま こまあぶら	しょうゆ す					
ワンタンスープ	★かまぼこ	にんじん こねぎ	キャベツ ほししいだけ たけのこ	ワンタン		とりがらスープ しお こしょう しょうゆ					
あんにん 杏仁ゼリー		にゅうせいひん		さとう		あんにんパウダー					
かんごく 韓国のり	のり			ごまあぶら	しお						
給食週間最終日は、奥州っ子給食です。金札米や江刺りんごジュースなど、奥州の恵みを味わいましょう。くずますは奥州市の郷土料理の一つと言われ、具をさいの目切りにしてとろみをつけた汁物です。素晴らしい食文化を未来につなげていきたいですね。	30金	<b>★給食週間⑤★ 奥州っ子給食 郷土の味</b>									
きんさつまい 金札米ごはん 江刺りんごジュース			（りんごかじゅう）	（きんさつまい）					579 kcal 19.1 g 12.3 g 1.6 g	746 kcal 25.7 g 16.5 g 2.0 g	
とりにく こめこ あ 鶏肉の米粉から揚げ	とりにく		しょうが にんにく	（ごめこ） でんぶん	あぶら	しょうゆ					
なばなのじゅうねあえ		（なばな） にんじん	もやし	さとう	ごま（じゅうね （えごま））ワッブ ルヨーグル	しょうゆ					
くずます	とうふ	にんじん	ごぼう く	やきふ じゅかいも さつまいも さとう （でんぶん）		しお しょうゆ					
花みかん（水中・東中）			みかん								

## 全国学校給食週間

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給食は第二次世界大戦で中断されましたでしたが戦後、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。

東水沢学校給食センターでは、今年度は「給食で巡る！食と未来」として、リクエスト給食をはじめ、郷土料理や食文化、持続可能な未来につなぐ食について紹介します。給食を味わいながら、様々なことを学びましょう。どうぞお楽しみに！



### 26日 佐倉河小学校6年生 リクエスト給食



「給食の献立を考えよう」をテーマに、給食はどのように気に付けて献立を考えているかを学習しました。その後、それぞれテーマを決めて、バランスの良い献立を考えました。素晴らしい献立がたくさん寄せられましたので、1月の給食週間にも取り入れました。寄せられて献立から「季節に合わせた和食」を取り入れます！

**27日 未来につなぐサステナブル料理**

この日の給食は「SDGs（地球をずっと守っていく目標）」の工夫が隠されています。「できるだけ残さず食べる」「食べ物のルーツを知る」などといった毎日の給食の時間がSDGsの一歩になります。野菜を無駄なく使い、地場産品を使用して、地球にも体にも優しいメニューになっています。

**28日 ご当地給食 北海道**

北海道は広大な土地を生かした大規模な農業が行われており、乳製品をはじめ野菜や果物などの生産が盛んです。

この日のデザートは生クリームをホイップしヨーグルトに混ぜ、ふんわりとした北海道の雪をイメージしました。

**29日 世界の料理 韓国**

韓国では、「食薬同源（しょくやくどうげん）」（食べ物はすべて薬になり、健康な体を作る）という考えがとても大切にされています。色とりどりで栄養満点の給食を「チャル モッケスミダ！」（韓国語で「いただきます」の意味です）

**30日 奥州っ子給食・郷土の味**

奥州っ子給食に合わせて、江刺りんごジュースが登場します！さらに、高い評価を得ているブランド米「江刺金札米」と郷土料理の「くずます」を味わいましょう。地場産物を通して、地元をもっと好きになってほしいと思います。

