


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 ※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。	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 17kg -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 17kg -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g
			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		塩分2g未満	塩分2.5g未満
			★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」という縁起をかついておせち料理に使われています。	9 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			—	807 kcal 33.1 g 19.7 g 2.5 g
		松風焼き	とりにく たまご とうふ みそ				パンこ さとう こめこ	ごま	しょうゆ す		
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		いも団子のお雑煮	★なると		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ	じゃがいも でんぶん		しお しょうゆ		
		富士山ゼリー（南中）					さとう				
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の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	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			—	801 kcal 26.0 g 24.5 g 2.1 g
		ほっけのフライ	ほっけ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお		
		かりぼりあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり つぼつけ（だいこん）		ごま	しょうゆ		
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ねぎ		ごまあぶら			
		富士山ゼリー（東中）					さとう				
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おりあまみが増します。	14 水	黒糖コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう うくろさとう	ショートニング	しお イースト	—	772 kcal 37.2 g 25.9 g 3.2 g
		鶏肉のチーズパン粉焼き	とりにく	チーズ		にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお バジル パセリ		
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな	コーン	さとう	オリーブゆ	しお す こしょう		
		あったかポトフ	★ベーコン		にんじん ブロッコリー	セロリ たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ しお こしょう しょうゆ		
中学3年生の皆さんは、受験シーズンが本格化していますね。頭の働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、納豆あえで応援します！	15 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			—	735 kcal 27.3 g 23.3 g 2.3 g
		まぐろカツ	まぐろ				たまねぎ しょうが	あぶら	ホタテエキス しょうゆ しお		
		納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ		
		大根のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ					
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。	16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			—	835 kcal 34.9 g 25.2 g 2.3 g
		メバルのねぎソースかけ	メバル			ねぎ にんにく	でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
		大豆の五目煮	だいず ぶたにく なまあげ	ひじき	にんじん さや いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		キムチ汁	とうふ みそ		にら	キムチはくさい、だいこん ごぼう はくさいえのきたけ					
		デコポン（南中・東中）				デコポン					
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	いらずごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	のさわな しそ にんじん	だいこん かぶ	こめ		しお	—	740 kcal 28.4 g 25.3 g 2.6 g
		厚焼き玉子	たまご				さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しお		
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		雪見鍋	あぶらあげ ぶたにく		にんじん みずな	はくさい だいこん ねぎ		あぶら	しお しょうゆ		
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けました。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	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			—	818 kcal 28.0 g 25.9 g 2.4 g
		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	でんぶん こめこ さとう	あぶら	しょうゆ		
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ		
		もやしのみそ汁	みそ			もやし キャベツ えのきたけ ねぎ					
		富士山ゼリー（水中）					さとう				
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	横割り丸パン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	682 kcal 23.3 g 26.9 g 2.7 g	785 kcal 29.1 g 32.1 g 3.3 g
		トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード あぶら	ケチャップ しお トマトソース バジル ルカノ		
		ポテトサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう す		
		白菜のスープ	★ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい			コンソメ しお こしょう		
		富士山ゼリー（佐小）					さとう				
カレーには、ごぼうやれんこん、白菜といっ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	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			689 kcal 21.8 g 24.1 g 2.7 g	784 kcal 29.0 g 32.2 g 3.4 g
		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		
		海藻サラダ		わかめ あかつのまた しるみる	しそ	きゅうり キャベツ こんにゃく コーン	さとう		す しょうゆ しお		
		冬野菜ビーフカレー	ぎゅうにく		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 でんぶん さとう	あぶら	ケチャップ しお カレー コルウ（トマトペースト） しょうゆ		
		りんご（水中・南中）				りんご					
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		ぎゅうにゅう			こめ			634 kcal 23.5 g 20.3 g 1.8 g	740 kcal 26.8 g 23.2 g 2.2 g
		根菜入り信田煮	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお		
		肉と野菜の塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく もやし キャベツ		あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ しお こうじ こしょう		
		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		
		りんご（佐小・東中）				りんご					

★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 ※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。	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たんば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* -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I類* -830kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g		
			★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。								塩分2 g未満	塩分2.5 g未満	
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。おすすめのポイントは、食べる人が心と体が温くなるものにしたこと、彩りを考えて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	24日から30日は学校給食週間です！ ～給食で巡る！食と未来～ 給食週間①★ 佐倉河小学校6年生 リクエスト献立									571 kcal 26.4 g 18.1 g 2.0 g	730 kcal 33.4 g 22.1 g 2.5 g	
		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	こめ	さとう	あぶら	カキエキス しお			しょうゆ
		さばのみそ焼き	さば	みそ			さとう	でんぷん	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	みそ	にんじん	はくさい ごぼう えのきたけ こんにゃく	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出店され、美味しいと大好評でした。たんばく質の安定供や、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	★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									658 kcal 13.9 g 21.9 g 2.6 g	774 kcal 29.7 g 24.8 g 2.8 g	
		金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい						
		大豆ミートのキーマカレー	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく			オリーブゆ	チキンはペースト カレー			しょうゆ
		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 コーン こんにゃく	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	す			
		皮ごと野菜のスープ	★ミートボール		ブロッコリー（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」はから揚げのことで、しょうゆ味の下味をしっかりとつけて作られます。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	★給食週間③★ ご当地給食 北海道の料理									711 kcal 27.0 g 24.4 g 2.4 g	855 kcal 33.3 g 29.3 g 2.9 g	
		ミルクコッペパン 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 クリーム	しお	イースト			
		タラのザンギ	たら			しょうが にんにく	こめ でんぷん	あぶら	しょうゆ				
		じゃがいもとコーンのスープ			にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも	だいずバター（乳不使用）					
		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（パッ）」が含まれた言葉です。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混ぜて食べましょう。	29木	★給食週間④★ 世界の料理 韓国									623 kcal 26.8 g 16.7 g 2.3 g	724 kcal 30.4 g 18.4 g 2.6 g	
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ					
		ビビンバ風炒め	ぶたにく レバー	みそ		ねぎ ぜんまい しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ	コチジャン トウバンジャン			
		豆もやしのナムル	だいず	にんじん	ほうれんそう	だいずもやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	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 しょうゆ			
		杏仁ゼリー		にゅうせいひん			さとう			あんりんパウダー			
		韓国のに		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と思います。	30金	★給食週間⑤★ 奥州っ子給食 郷土の味									579 kcal 19.1 g 12.3 g 1.6 g	746 kcal 25.7 g 16.5 g 2.0 g	
		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					
		鶏肉の米粉から揚げ	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				
		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） アイ グマシス	しょうゆ				
		くずます	とうふ		にんじん	ごぼう こんにゃく	やきふ じゃがいも さつまいも さとう でんぷん		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

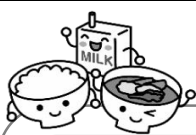
1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」です。明治時代に始まった給食は第二次世界大戦で中断されましたが戦後、海外からの救援物資で再開されました。これを記念して行われている行事です。

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、給食はどのようなことに気を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！



～給食で巡る！食と未来～

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の一步になります。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てヨーグルトに混ぜ、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。

