



# 1月 学校給食献立予定表

2024年1月  
奥州市立江刺学校給食センター  
http://esashis.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(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			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 たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	174kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
12金	ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 もやしのごま酢和え 磯スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごま ほたて	こんぶ にんじん モンゲンサイ にんじん わかめ ふのり こんぶ かんてん とさかのり	にんじん にら モクゲンサイ にんじん にんじん こねぎ	ほくさい りんご だけのこ しょうが だいこん にんにく たまねぎ もやし コーン ほくさい えのきだけ	ごめ さとう さとう さとう	ごまあぶら ごま ラーメンスープ しょうゆ しょうゆ さけ	805 kcal 27.7 g 25.3 g 3.1 g		
15月	麦ごはん 牛乳 さばのカレー 塩焼き 大根の煮物 チンゲンサイと厚揚げのみそ汁 でこぼん(中学校)	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ えのきだけ	ごめ むぎ さとう じゃがいも でこぼん	カレーこ しお みりん さけ しょうゆ めんつゆ わふうだし	845 kcal 33.3 g 25.6 g 2.5 g			
16火	金芽米ごはん 牛乳 もち米肉団子 白菜と豚肉のあんかけ炒め わかめと寒天のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく えび いか どうふ	にんじん にんじん にんじん にんじん わかめ かんてん こねぎ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ほくさい だけのこ もやし しょうが たまねぎ えのきだけ	ごめ もちごめ でんぶ さとう でんぶ ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ しお チキンガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	761 kcal 29.0 g 17.7 g 2.4 g			
17水	ごはん 牛乳 三色そばろごはんの具 キャベツの塩昆布和え なめこ汁 でこぼん(小学校)	ぎゅうにゅう とり にく たまご だいす こんぶ どうふ みそ	にんじん にんじん にんじん	えだめ しょうが キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	ごめ さとう でんぶ さとう でこぼん	みりん さけ しょうゆ す しお しょうゆ しお	611 kcal 23.1 g 16.9 g 1.8 g	732 kcal 27.2 g 19.3 g 2.1 g		
18木	バーガーパン 牛乳 えびカツ パックソース チーズサラダ かぶとミートボールのスープ	ぎゅうにゅう えび だいす チーズ とり にく ぶた にく	にんじん パプリカ にんじん こまつな	きゅうり キャベツ コーン えのきだけ かぶ たまねぎ	パン でんぶ ぱんこ こむぎ さとう あぶら あぶら	しお ソース ドレッシング チキンガラスープ コンソメ しお しょうゆ しょうゆ	620 kcal 23.6 g 23.0 g 3.6 g	785 kcal 29.1 g 28.5 g 4.4 g		
19金	お正月給食 ごはん 牛乳 真鯛の塩こうじ焼き 筑前煮 果報団子汁 だいだいのムース	ぎゅうにゅう たい とり にく かまぼこ どうふ げらチン だいす	にんじん にんじん にんじん にんじん だいたい	ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく だいこん えだめ だいたい	ごめ さとう あぶら さとう でんぶ	しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん しょうゆ しろだし しお	655 kcal 24.7 g 15.4 g 1.8 g	811 kcal 29.7 g 16.8 g 2.3 g		
22月	奥州っ子給食&カレーの日給食 ~1月22日は「カレーの日」です~ 麦ごはん 飲むヨーグルト チーズオムレツ 福神漬け和え 前沢牛カレー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ヨーグルト チーズ にんじん しそ にんじん トマト	ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく だいこん えだめ たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごめ むぎ でんぶ さとう あぶら さとう じゃがいも	しお フイヨン しお しょうゆ カレーソース あかワイン	687 kcal 21.8 g 16.4 g 3.0 g	853 kcal 25.5 g 19.2 g 3.5 g		
23火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すき焼き風煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう たら ぐち ぶた にく あぶら あげ みそ わかめ	あおさ にんじん しゆんぎく にんじん	ごぼう ほくさい えのき だけのこ ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごめ でんぶ さとう こむぎ さとう じゃがいも	しお さけ みりん しょうゆ	631 kcal 23.9 g 16.2 g 2.1 g			

※米代の一部に国の重点支援地方交付金を活用しています。

手洗い達人 今年は大っ年! 給食の“たっ人”を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物 牛乳・乳製品

主食 主菜 副菜 (汁物含む)

脳へエネルギーも補給しよう!

1月	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。						基準値			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	136kcal たんぱく質21-33g (13%-20%) 脂質20-30%	174kcal たんぱく質27-42g (13%-20%) 脂質20-30%		
<p>《学校給食週間》～校長先生のリクエスト給食が登場します～</p>												
24水	江刺第一中 関川寛司校長先生	★中華麺 牛乳			ぎゅうにゅう							
		★シュウマイ(2個)	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお	634 kcal 27.0 g 19.9 g 3.5 g	759 kcal 32.2 g 23.9 g 4.5 g	
		★海藻サラダ	とりにく	わかめ ぶのり こんぶ かんてん とさかのり	にんじん	だいこん きゅうり えだまめ			ドレッシング す			
		★ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか えび かまぼこ			にんじん こねぎ	もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ		ごまあぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう ちゃんぽんスープ		
25木	江刺ひがし小 早川宏昭校長先生	★江刺金札米ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう				こめ			
		★ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ぶたにく	チーズ	ピーマン	りんご しょうが			しょうゆ みりん	632 kcal 26.1 g 15.3 g 2.0 g	790 kcal 31.4 g 17.4 g 2.4 g	
		★切干大根の炒め煮	さつまあげ	にんじん さやいんげん		きりほしだいこん しいたけ こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
26金	稲瀬小 高橋由佳校長先生	★ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう				こめ			
		★納豆和え	なっとう	チーズ		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		めんつゆ	623 kcal 29.3 g 18.4 g 1.9 g	778 kcal 35.6 g 21.2 g 2.3 g	
		★二豆流汁	みそ とうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ しょうが こんにやく		さけ			
29月	岩谷堂小 佐藤浩司校長先生	★ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう				こめ			
		★とり肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	605 kcal 23.8 g 16.9 g 1.7 g	732 kcal 28.1 g 19.4 g 2.3 g	
		★野菜の梅かつお和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	もやし きゅうり うめ りんご	さとう					
		★ひきな汁	こうやどうふ	かぼ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ					
30火	愛宕小 阿部拓也校長先生	★わかめごはん 牛乳			ぎゅうにゅう わかめ				こめ さとう			
		★鮭の塩焼き	さけ							しお		
		★うまっコリー	かつおぶし			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	598 kcal 28.1 g 14.9 g 2.5 g	724 kcal 33.5 g 17.0 g 2.9 g
		★豚汁	ぶたにく とうふ			にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにやく しょうが			さけ		
31水	江刺センター	★せとか(小学校)							せとか			
		★せとか(中学校)							せとか			
		★麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう					こめ むぎ		
1月	江刺センター	★にらまんじゅう(2個)	ぶたにく			にら	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	さとう こむぎこ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう	665 kcal 26.5 g 17.8 g 3.0 g	813 kcal 30.4 g 19.7 g 3.6 g
		★ハンサンスー	ハム			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお		
		★マーボー豆腐	ぶたにく とうふ			にんじん にら	ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ		



江刺センターの今年のテーマは・・・

## ～校長先生リクエスト給食～

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国で行われている行事です。今回の給食週間は、給食をもっと身近に感じてほしいという思いから、江刺センターが給食を提供している6つの学校の校長先生の「もう一度食べたい江刺メニュー」を取り入れた『校長先生リクエスト給食』にしました。また、思い出の給食についても教えてもらいました。今の給食、江刺の給食とは違うところもありますが、今も昔も、どの地域でも、食べている人の心に残る給食が提供されているということが分かります。給食の感想は、ぜひ校長先生にお伝えしてくださいね。

**★校長先生のアンケート紹介★**  
リクエストメニューのほか、次の①②のアンケートにも答えてもらいました。  
①なつかしの給食メニューは何ですか？  
②給食の思い出を教えてください。

**【江刺第一中学校 関川寛司 校長先生】**  
①小学4年生頃、自校給食が始まりましたが、給食を作っている調理場の温かさや湿度のみ覚えていて、メニューはあまり覚えていません。中学校時代は「牛乳給食」というもので、学校で出るのは牛乳のみ、弁当を持参していました。  
②瓶牛乳をストープの上のせてある「たらい」につけてホットミルクにしてみました。飲み終わった瓶のふたを飛ばしたり、メンコがわりに息でひっくりかえすなど楽しんでいました。

**【岩谷堂小学校 佐藤浩司 校長先生】**  
①揚げパン、コーヒー牛乳、炊き込みごはんです。炊き込みごはんはバットに入ってきたのを皿に盛って食べていました。しゃもじを使って分けるので大変でしたが、当番の人が上手に盛り付けていたことを覚えています。私はいつも「大盛で」とお願いしていました。

**【江刺愛宕小学校 阿部拓也 校長先生】**  
①当時は毎日コッペパンや食パンで、ごはんや麺類は月に1,2回程度でした。その中で好きなメニューと言えば、ソフト麺ミートソース、砂糖をたっぷりまぶした揚げパン、クジラ肉のステーキどれも今となっては食べられない貴重なメニューですね。  
②パンの量が多く、コッペパンは2個あたりまえてました。食べきれない子が机の中にパンを入れていて、カッチカチになったパンが出てくるというのがよくありました。月に1,2回のごはん給食がとてうれしかったのを覚えています。

**【田原小学校 佐々木由香里 校長先生】**  
①教員になってからのメニューですが、手巻き寿司の時がありました。具はたまご焼きやキュウリでしたが、楽しいので食べるのに時間がかかりました。また、自校給食で学校でごはんを炊いていた時の、大きなバットいっぱい豚キムチごはんや色鮮やかなちらし寿司。ふたをあけたとたん、歓声が上がりました。  
②小学生の頃は好き嫌いが多く、実は給食が苦手でした。特にコッペパンが苦手で、先生になるときも給食が心配でした。でも、今は給食に出るメニューは全部食べられます！江刺の給食は地元の新鮮な食材が使われていておいしいです。江刺のお米も最高です。調理の技術もすごいので、江刺の給食が私には思い出の給食になると思います。

**【江刺ひがし小学校 早川宏昭 校長先生】**  
①揚げパン、瓶牛乳、ソフト麺、冷凍みかん(みんなすごい顔をして食べていました)キャベツの千切り(バットいっぱいに入っていて、一人にどれだけ盛り付けられればよいか給食当番泣かせでした。)  
②小学校低学年の頃は主食は必ずコッペパンでした。小学3年生頃ごはんが登場しましたが、出るのは週1回くらいで今と逆です。今は絶対にできませんが、教室の中央にある煙突付きのストープの上にパンを乗せ焼いて食べたこともありましたが、まっ黒こげになってしまった人もいました。瓶牛乳は重いので、給食当番が一番運ぶのを嫌がっていました。

**【稲瀬小学校 高橋由佳 校長先生】**  
①ミルク、袋にパンパンに密閉されたホカホカスパゲッティとミートソースです。もうひとつは、自校給食だったとき年に2回登場したスペシャルメニュー「揚げパン〜チョコアーモンドスライス添え〜」です。  
②自校給食のとき、廊下においしい香りが漂ってきていたことと、スリムな体形で赴任した新坪田の先生が、おいしい給食のおかげで1年で大きく成長したことを覚えていました。

②給食の時間がみんな楽しみで、他の活動よりも素早く準備等行っていました。「いただきます」のあいさつもととても元気に大きな声で言っていたので、担任の先生には「授業のときもこのぐらいの動きをしてくれたらいいのに」とお話しされたことを覚えています。

たれは市のルエが、おいしいお菓子のあがりして、年々成長したことを見えています。  
 また、東日本大震災のとき沿岸の学校に勤務していました。まだ発災から1,2日しかたっていないとき、学校に避難していた人たちに届いたおにぎりは給食センターで作ってくださったものだったと記憶しています。いつも健康と命を支えてくださり、ありがとうございます。

◎12月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	たまねぎ	北海道	きゅうり	宮城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	ねぎ	奥州市
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	こまつな	宮城県	万能ねぎ	宮城県
厚揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	たけのこ	日本
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	茨城県	もやし	福島県
鶏肉	岩手県	さといも	岩手県	ごぼう	青森県	なめこ	宮城県
牛肉	奥州市			大根	奥州市	えのきだけ	宮城県
鶏卵	日本			にんじん	北海道	ふなしめじ	長野県
みそ	奥州市			にら	栃木県	あいか	愛媛県
大豆	日本			赤ピーマン	宮城県	りんご	奥州市
ほっけ	アメリカ			黄ピーマン	宮城県		
さば	ノルウェー			キャベツ	奥州市		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。  
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎1月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	ねぎ	山形県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	万能ねぎ	宮城県
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	たけのこ	日本
厚揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	もやし	福島県
鶏肉	岩手県	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	ふなしめじ	長野県
豚肉	岩手県			ごぼう	奥州市	えのきだけ	宮城県
牛肉	奥州市			大根	奥州市	なめこ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	でこぼん	熊本県
さば	ノルウェー			にんじん	千葉県	せとか	愛媛県
真鯛	アラスカ			にら	栃木県		
銀鮭	三陸			キャベツ	茨城県		
				きゅうり	宮城県		

※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。  
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。