１月　学校給食献立予定表

2025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 ※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）〇印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33ｇ（13%～20%） 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42ｇ（13%～20%） 脂質20～30% 塩分2.5ｇ未満
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて朝起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。	14 火	金芽米ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				789 kcal 32.8 g 20.9 g 2.2 g
		とり肉のピリ辛みそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
		切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが こんにゃく			さけ		
		でこぽん（中学校）				でこぽん					
もち米肉団子はセンター手作りです。肉団子のまわりに、もち米をまぶして蒸します。中国の伝統的なお祝い料理で、その見た目から「真珠団子」とも呼ばれます。	15 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				784 kcal 28.2 g 16.4 g 2.5 g
		手作りもち米肉団子	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが　にんにく	もちごめ　でんぷん		さけ しょうゆ しお　こしょう		
		白菜のあんかけ炒め	ぶたにく いか　えび		にんじん	はくさい たけのこ もやし しょうが　きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお　こしょう		
		チンゲンサイとマロニーのスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ	マロニー	ごまあぶら	チキンガラスープ しお ちゅうかだし しょうゆ こしょう		
給食にほぼ毎日ついている牛乳。寒くなると飲み残しが増えがちです。牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれていますので、残さず飲むようにしましょう。給食がない日も毎日飲めると良いですね。	16 木	むすびパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン				829 kcal 31.0 g 33.4 g 4.0 g
		トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		トマト　パセリ	たまねぎ	さとう　でんぷん じゃがいも	あぶら	ケチャップ　しお ソース　コンソメ		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	す　しお		
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	バター	ワイン ベシャメルソース シチュールウ　コンソメ しお　こしょう		
ごはんやじゃがいもには、炭水化物が多く含まれています。炭水化物は、体や脳のエネルギー源になったり、体の熱の素になって体温を保ったりする働きがあります。しっかり食べて、体の中から温めましょう。	17 金	わかめごはん　牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう		しお	614 kcal 23.8 g 18.3 g 2.3 g	731 kcal 28.2 g 21.1 g 2.9 g
		ねぎツナ玉子焼き	たまご ツナ			ねぎ たまねぎ	でんぷん		めんつゆ　しお		
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん		
		キャベツのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ		にんじん	えのきたけ　キャベツ ねぎ					
江刺すべての学校で、3学期の給食がスタートしました。2025年も良い年になりますようにという願いを込めて、お正月の縁起物を取り入れました。だいだいババロアの「橙」は、鏡餅の上にのせる みかんのような果物のことです。木から落ちずに実が大きく育つため「代々、家が栄えるように」という願いが込められています。	20 月	**2025年スタート給食！　～今日から全校の給食が始まります～**								600 kcal 24.6 g 14.1 g 2.1 g	741 kcal 29.6 g 15.1 g 2.7 g
		ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		赤魚の塩こうじ焼き	あかうお						しおこうじ		
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ　こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		花なるとのすまし汁	とうふ　なると	わかめ	にんじん	しめじ　ねぎ			しょうゆ　しお しろだし		
		だいだいババロア	とうにゅう			だいだい	みずあめ　さとう				
マーボー豆腐に使われている生姜、にんにくなどの香味野菜や豆板醤などの辛み成分には、血行を良くし体を温める効果があります。また、とろみがあることで冷めにくくなるので、寒い季節にピッタリです。	21 火	金芽米ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				729 kcal 25.3 g 22.4 g 2.7 g	880 kcal 29.5 g 24.6 g 3.3 g
		ショウロンポウ	ぶたにく ゼラチン			キャベツ　ねぎ しょうが　にんにく	みずあめ　ラード こむぎこ	ごまあぶら	しょうゆ　しお		
		バンサンスー	ハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	す　しお　しょうゆ		
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ　みそ		にんじん　にら	ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ　しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	トウバンジャン　さけ しょうゆ　テンメンジャン ちゅうかだし		
今日1月22日は「カレーの日」です。1982年1月22日、戦後の学校給食再開35周年を記念して、全国の小中学校で一斉にカレー給食が提供されたことから「カレーの日」が制定されました。大きな釜で約700人分を一度に煮込むことで、おいしいカレーになります。	22 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				743 kcal 23.4 g 20.8 g 2.3 g	886 kcal 27.0 g 24.1 g 2.8 g
		えびフライ	えび				パンこ　こむぎこ	あぶら	しお		
		海藻サラダ		わかめ つのまた ふのり かんてんとさか	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく　さとう		ドレッシング　す		
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご	じゃがいも	あぶら	カレールウ　ケチャップ ソース		
		でこぽん（小学校）				でこぽん					

寒くて朝つらいけど、1日を元気にすごすために！

早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

お正月の食べもの　言葉パズル

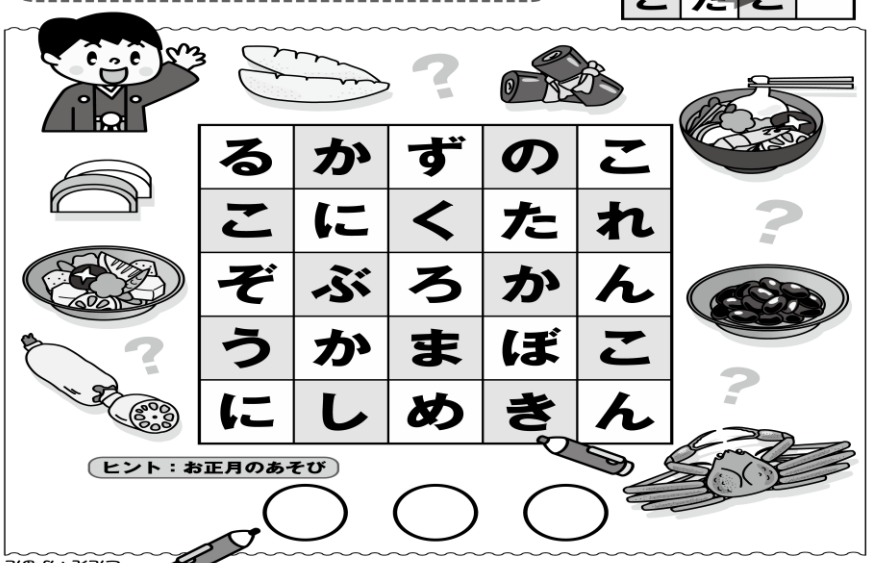
下の絵は、お正月に関係する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↖ ↗ どの方向へも

例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	



る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

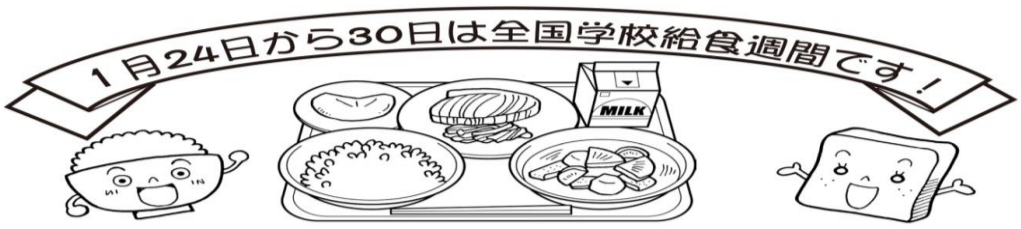
ヒント：お正月のあそび

○　○　○

1月

	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）〇印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる（緑） ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質21～33ｇ（13%～20%） 脂質20～30% 塩分2ｇ未満	基準値 中学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質27～42ｇ（13%～20%） 脂質20～30% 塩分2.5ｇ未満
水が冷たい季節ですね。冷たいからといって指先をさっと水で流すだけでは、手洗いをしていないのとほとんど変わりません。せっけんをつけてしっかり手を洗いましょう。パンにウィンナーやナポリタンをはさんで、オリジナルパンを楽しみましょう。	23 木	ドッグパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン			633 kcal 23.8 g 25.5 g 3.5 g	788 kcal 28.9 g 31.1 g 4.3 g
		ロングウィンナー	ぶたにく				さとう		しお		
		スパゲティーナポリタン	ベーコン		ピーマン　トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティー	あぶら	ケチャップ　しお こしょう　コンソメ		
		冬野菜とあさりのスープ	あさり		にんじん こねぎ	たまねぎ はくさい だいこん			ワイン　チキンガラスープ コンソメ　しお　こしょう		
全国学校給食週間がはじまりま～す！ 今日から全国学校給食週間です。献立についての詳しい説明は↓に書いてあります。一日目は **【衣川地区】** です。	24 金	**《全国学校給食週間》～奥州味めぐりをテーマに、奥州市の食材や郷土料理を味わいましょう～**								621 kcal 25.6 g 12.0 g 1.6 g	767 kcal 30.3 g 12.9 g 2.2 g
		ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		とり肉のじゅうねみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	えごま	さけ みりん		
		はるの輝き和え	かつおぶし		にんじん なばな	はくさい もやし　コーン			めんつゆ		
		果報団子汁	とりにく		にんじん みつば	えだまめ　だいこん ごぼう	もちごめ　でんぷん		しょうゆ しろだし しお さけ		
		給食週間フルーツゼリー				りんご　もも　みかん	さとう				
【大谷翔平選手応援給食】	27 月	ごはん　牛乳　味付け海苔	いりこだし かつおぶし	ぎゅうにゅう のり　こんぶ		しいたけ	こめ さとう		しお　みりん　とうがらし	660 kcal 29.1 g 20.5 g 1.7 g	823 kcal 35.5 g 23.8 g 2.2 g
		とり肉のカレー揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　カレーこ		
		スターサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	コーン　きゅうり キャベツ　たまねぎ	さとう	あぶら	す　しょうゆ　しお		
		二豆流汁	どうにゅう とうふ みそ ぶたにく		にんじん	だいこん しめじ ねぎ しょうが　こんにゃく			さけ　しょうゆ		
【胆沢地区】	28 火	金芽米ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			632 kcal 21.8 g 18.3 g 1.6 g	795 kcal 26.3 g 21.5 g 2.0 g
		胆沢の豆太郎なっとう	なっとう				さとう		しょうゆ しお　す		
		カラフルきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン パプリカ	ごぼう しいたけ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	さけ　しょうゆ		
		くずます	とうふ		にんじん	ごぼう　だいこん こんにゃく	さつまいも　じゃがいも こんにゃく　でんぷん		みりん　しお　しょうゆ しろだし		
【前沢地区】	29 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			723 kcal 24.7 g 24.5 g 2.3 g	882 kcal 29.1 g 27.1 g 2.8 g
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう　でんぷん	あぶら	しお		
		ブロッコリーの彩りサラダ	ツナ		ブロッコリー パプリカ	キャベツ　きゅうり コーン　えだまめ			ドレッシング　す		
		前沢ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		デミグラスソース ハヤシルウ ワイン　ソース		
【江刺地区】	30 木	ゆでうどん　江刺りんごジュース				りんご	うどん			632 kcal 23.9 g 10.8 g 2.0 g	753 kcal 29.1 g 13.5 g 2.5 g
		サクサクとり天ぷら	とりにく　だいず				こむぎこ　でんぷん	あぶら			
		きゅうりのピリ辛あえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	す　しょうゆ　しお とうがらし		
		あんかけうどんのつゆ	とりにく　なると		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ　しいたけ	さとう でんぷん		さけ　しょうゆ　しお めんつゆ　みりん		
風邪やインフルエンザの予防には、うがい手洗いはもちろん、バランスのよい食事が大切です。特に、野菜には体の抵抗力を高めてくれるビタミン類が多く含まれているので、しっかり食べましょう。	31 金	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			687 kcal 29.1 g 23.1 g 1.9 g	838 kcal 35.9 g 28.5 g 2.6 g
		さばのみそ煮	さば　みそ				さとう　でんぷん				
		野菜のねぎ塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん	ねぎ キャベツ もやし しょうが　にんにく		ごまあぶら	さけ　しお　しおこうじ ちゅうかだし		
		かきたま汁	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ はくさい ねぎ	でんぷん		しょうゆ　しお		

物価高騰対応として、食材およ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。



今年のテーマは・・・

～ 奥州 味めぐり ～

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。江刺センターでは、「奥州味めぐり」をテーマに、給食週間中は奥州市の食材や郷土料理を多く取り入れました。また奥州市出身の大谷選手応援給食もあります。

奥州市には米、牛肉、野菜、果物など自慢できる食材がたくさんあります。給食週間を通して、奥州市の食材の豊かさを感じ、奥州市の良さを再発見する機会にしましょう。

24日（金）衣川地区

★じゅうね

「じゅうね」は衣川地区で作られています。「じゅうね」は「えごま」の実のことで、食べると「１０年長生きする」と言われるほど栄養があります。

★果報団子汁

県南地方の郷土料理です。「萩の枝」が入った団子が当たった人には果報（良いこと）があると言われています。給食では萩の枝の代わりに、枝豆を入れた当たり団子が入っています。よーく見て食べてください。

27日（月）大谷翔平選手 応援給食

★とり肉のカレー揚げ、スターサラダ、二豆流汁、味付け海苔

奥州市のスーパースター大谷翔平選手。今年度は、打つ・走るの「二刀流」で大活躍でしたね。献立は、「とり肉のカレー（華麗）揚げ」や、星型のチーズを使ったキラキラの「スターサラダ」、二刀流にかけて、豆腐と豆乳の2種類の大豆製品を使った「二豆流汁」です。味付け海苔のパッケージには、「大谷翔平選手ふるさと応援団」のロゴマークが印刷されています。

今後も『キラッと輝く華麗なプレー』を見せてほしいという願いを込めました。

28日（火）胆沢地区

★豆太郎なっとう

胆沢産大豆で作られたなっとうです。大粒で食べ応えがあります。

★ピーマン

奥州市はピーマン生産量 県内1位。特に、胆沢地区はピーマンの生産が盛んです。

★くずます

胆沢地区の郷土料理で、「葛のすまし汁」が名前の由来です。細かく刻んだ食材を使うことと、腹持ちを良くするためにあんかけにすることが特徴です。

29日（水）前沢地区

★前沢ビーフシチュー

奥州市が誇る前沢牛をたっぷり使った贅沢なビーフシチューです。

30日（木）江刺地区

≪奥州っ子給食≫
この日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。

★あんかけうどん

「あんかけうどん」は、昭和の初めころから冬場のごちそうとして江刺地区で食べ継がれてきた郷土料理です。汁全体があんかけでできているため寒い日でも冷めにくく、最後まで温かいうどんを楽しむことができます。おもてなし料理として「よくいらっしゃいました」という感謝の気持ち、「寒い帰り道の体を温めてください」という心づかいが込められています。

います。ぜひ、完食してください。

★給食週間ゼリー

カップに給食週間についての説明が書いてありますので、じっくり読んでください。

ます。

★江刺りんごジュース

江刺りんごを使って作られたりんごジュースです。水・砂糖などを加えず果汁100%のジュースなので、もぎたてのりんごの風味と香りが味わえます。

◎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	ねぎ	奥州市
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	奥州市	パン	岩手県	キャベツ	奥州市	たけのこ	日本
厚揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市江刺	もやし	福島県
豚肉	岩手県	でんぷん	日本	ピーマン	鹿児島県	なめこ	宮城県
鶏肉	岩手県	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	えのきたけ	宮城県
鶏卵	日本			大根	奥州市	ぶなしめじ	長野県
みそ	奥州市			にんじん	北海道	あいか	愛媛県
大豆	日本			にら	栃木県	りんご	奥州市江刺
さば	ノルウェー			赤ピーマン	宮城県		
いか	ペルー			黄ピーマン	宮城県		
えび	インド			きゅうり	宮崎県		

※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	キャベツ	茨城県	万能ねぎ	宮城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	赤ピーマン	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	はるの輝き（なばな）	奥州市	黄ピーマン	宮城県
納豆	奥州市胆沢	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	もやし	福島県
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮崎県	ぶなしめじ	長野県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	えのきたけ	宮城県
豚肉	岩手県	じゅうね（えごま）	奥州市衣川	大根	千葉県	みつば	宮城県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	でこぽん	熊本県
牛肉	奥州市前沢			にんじん	千葉県		
あかうお	アラスカ			にら	栃木県		
さば	ノルウェー			きゅうり	宮崎県		
				ねぎ	山形県		

※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。