



1月 学校給食献立予定表

2026年1月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/
できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



	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(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 174kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 174kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
			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				
	13 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				832 kcal 34.1 g 24.7 g 2.1 g	
		とりにくのいそべ揚げ	とりにく	あおのり		しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ			
		切干大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ			
		さつま汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも					
		元気ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト			さとう					
	14 水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				744 kcal 28.9 g 17.6 g 2.7 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	こめ でんぷん		さけ しょうゆ しお こしょう			
		白菜の中華炒め	ぶたにく えび いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい だけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお			
		春雨たんたんスープ	ぶたにく (みそ)		にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ もやし しょうが にんにく	はるさめ	ごまあぶら	さけちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ			
	15 木	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				765 kcal 33.6 g 29.6 g 4.5 g	
		ハムチーズオムレツ	ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ		あぶら	しお こしょう			
		ブロッコリーのガーリックソテー	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ パプリカ にんにく		あぶら	しお コンソメ こしょう			
		ABCミネストローネ	ペーゴン とりにく ぶたにく とうふ だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	ごむぎこ さとう パンこ でんぷん		ケチャップ しお しょうゆ チキンガラスープ コンソメ			
	16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			645 kcal 24.4 g 23.4 g 1.9 g	806 kcal 29.1 g 27.3 g 2.4 g	
		さばの香味焼き	さば (みそ)			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ			
		だいこんのそぼろ煮	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが こんにゃく ししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
		チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
		でこぼん (中学校)				でこぼん						
	19 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			632 kcal 22.3 g 18.7 g 1.9 g	780 kcal 26.7 g 22.7 g 2.3 g	
		いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう ごむぎこ	あぶら	しょうゆ しお			
		塩ラーメンサラダ	とりにく	わかめ つのまた ふのり かんてん とさか	にんじん	もやし きゅうり	ごむぎこ でんぷん		しお す ドレッシング			
		どさんこ汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	さけ			
	20 火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			620 kcal 22.9 g 19.0 g 1.9 g	755 kcal 30.4 g 20.9 g 2.5 g	
		棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	パンこ さとう でんぷん ごむぎこ みずあめ	あぶら	しお しょうゆ			
		キャベツのみそ炒め	ぶたにく あつあげ (みそ)		にんじん ピーマン パプリカ	もやし しょうが にんにく キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ			
		中華風コーンスープ	たまご		にんじん こねぎ	コーン たまねぎ	でんぷん		ちゅうかだし チキンガラスープ しお			
	21 水	《2026年スタート給食！》～今日から全校の給食が始まります～									615 kcal 25.7 g 14.6 g 1.8 g	728 kcal 30.4 g 15.9 g 2.3 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		銀だらの西京焼き	ぎんだら みそ				さとう	ごまあぶら	みりん			
		ちくぜん煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		果報団子汁	とりにく あぶらあげ		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 しお さけ			
	22 木	だいだいババロア	だいず			だいだい	さとう みずあめ	あぶら	しお	613 kcal 24.5 g 26.5 g 3.2 g	706 kcal 28.4 g 31.2 g 4.0 g	
		バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ウイングチップソース デミグラスソース (りんご) しお			
		チーズサラダ		チーズ	パプリカ	きゅうり キャベツ コーン えだまめ			ドレッシング			
		カレー風味ポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ かぶ	じゃがいも		デミグラスソース コンソメ カレーこ しお こしょう			
	23 金	でこぼん (小学校)				でこぼん				579 kcal 21.9 g 17.9 g 2.8 g	718 kcal 26.2 g 20.4 g 3.4 g	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ビビンバの具 韓国のり	ぶたにく だいず	のり	にんじん ほうれんそ	たけのこ だいずもやし しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら こま	さけ しょうゆ しお やきにくのたれ (りんご) トウバンジャン			
		切干大根のナムル	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ す しお			
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん こねぎ	はくさい		ごまあぶら	スープのもと しお こしょう しょうゆ			

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住ぬる 二月逃げる 三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

今年がうま年！



1月の行事&記念日 3 択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身につくように ② 家がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② コッペパン、トマトシチュー ③ おにぎり、焼き魚、つけ物

こたえ Q1=③ ①【巻物(書物)を表す】 Q2=②【かぶは「スズナ」】 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②【明治22年の山形県産の給食】



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。						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		17種 -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	17種 -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満
※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。											
 <p>学校給食は明治時代に始まりまし た。その後、戦争の影響で一時的に断 てしまいましたが、海外からの 支援によって給食が再開したことを 記念して、昭和25年に「全国学校 給食週間」が作られました。</p>			《全国学校給食週間》～先生方のリクエスト給食が登場します～								
26月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	★鮭のパン粉焼き	さけ		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズあぶら	マスタード しお こしょう	635 kcal 29.5 g 20.8 g 1.7 g	751 kcal 34.8 g 24.0 g 2.3 g	
	★なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそうにんじん	はくさい もやし ねぎ			めんつゆ			
	ひきな汁	こおり豆腐みそ		にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ						
給食週間ミルクプリン				だっしふんにゅう			さとう				
27火	★印がついているメニューのレシピを献立表の下↓にのせています。また、どの先生からのリクエストかは、当日の給食時間の放送でお知らせしますので、放送にも注目してください。	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	★とりにくのねぎ塩こうじ焼き	とりにく			しょうが にんにく ねぎ		ごまあぶら	しおこうじ	571 kcal 28.7 g 16.5 g 2.0 g	713 kcal 35.2 g 19.1 g 2.6 g	
	こまつナサラダ	ツナ		こまつなにんじん	キャベツ コーン	さとう	オリーブオイル	しょうゆ す コンソメ しお こしょう			
	キムチ汁	ぶたにく とうふ だいす せらチン	みそ こんぶ	にんじん にら	はくさい えのきだけ しょうが だいこん りんご にんにく ねぎ	さとう		さけ す とうがらし しお ぎょうしょう			
28水	先生方がメニューを選んだ理由で一番多かったのが「子どもたちに人気だったから」です。みんなが喜んで残さず食べてくれると、先生方も給食センターの調理員さんもとてもうれしいです。	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	さとう		しょうゆ みりん	614 kcal 27.7 g 15.9 g 2.0 g		
	野菜のなめだけおかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイにんじん	もやし はくさい えのきだけ			めんつゆ しょうゆ みりん しお			
	せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こむぎこ		さけ しょうゆ しお			
29木	今日は奥州っ子給食 第6弾！江刺りんごジュース、江刺の郷土料理あんかけうどんの登場です。	ゆでうどん 江刺りんごジュース				りんご	ゆでうどん				
	ちくわのいそべ揚げ	たら ぐち	あおさ				でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しお	578 kcal 17.4 g 7.6 g 2.5 g	707 kcal 22.0 g 10.2 g 3.5 g
	★かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう みすあめ	ごま	しお しょうゆ す			
	あんかけうどんのつゆ	とりにく なんと		にんじん チンゲンサイ	しいたけ だけのこ ねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ しお みりん めんつゆ さけ			
30金	6校の先生方、お忙しい中アンケートへのご協力ありがとうございます。給食を食べた感想は先生方へ直接お伝えしてくださいね。	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめむぎ				
	エビフライ	えび					パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しお こしょう	766 kcal 23.8 g 24.8 g 1.9 g	949 kcal 28.0 g 29.0 g 2.2 g
	★前沢牛カレー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも		ワイン カレールウ ソース ケチャップ			
	ブルーベリーヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん バイナップル もも ブルーベリー ぶどう	さとう					

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。



江刺給食センターの今年のテーマは・・・

～先生のリクエスト給食～

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。江刺センターでは、「先生のリクエスト給食」をテーマに、江刺の小中学校6校すべての先生方に『ご家庭におススメしたい給食メニュー』についてアンケートをとりました。給食週間中は、アンケート結果をもとに、人気の高かったメニューを取り入れた献立にしました。また、メニューの一部のレシピをのせましたので、ご家庭でもぜひお試しください。子どもたちが家族のみんなに作ってあげるのもいいですね♪

鮭のパン粉焼き

- 【材料】
- ・鮭切身 4切れ（1切れ40g程度）
 - ・粒マスタード 小さじ1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・パン粉 大さじ2
 - ・ドライパセリ 適量
 - ・サラダ油 小さじ1/2

- 【作り方】
- ①鮭切身を粒マスタード、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜたものに漬け込む。（30分程度）
 - ②パン粉、ドライパセリ、サラダ油を混ぜたものを①の切身にかける。
 - ③230℃に温めたオーブンで14分程度焼く。

★鮭がおしゃれな洋風メニューに大変身です！
★パン粉がカリッと香ばしくなるまで焼くのがポイントです。

ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース

- 【材料】
- ・豚ロースうす切り 4枚（1枚30g程度）
 - ・ピーマン 2個
 - ・とろけるチーズ 30g
 - ・うすくちしょうゆ 大さじ1/2
 - ・さとう 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・おろししょうが 適量
 - ・すりおろしりんご 大さじ3
 - ・水 大さじ1

- 【作り方】
- ①ピーマンは半分に切ってへたと種を取り除く。
 - ②①のピーマンの内側にチーズを入れ、豚ロース肉で巻く。
 - ③200℃に温めたオーブンで14分程度焼く。
 - ④鍋にAを入れ、煮てソースを作り、焼いた肉巻きにかける。



★フライパンで焼いて、ソースをからめてもOKです。

とりにくのねぎ塩こうじ焼き

- 【材料】
- ・とり肉切身 4切れ（1切れ40g程度）
 - ・ねぎ 20g
 - ・塩こうじ 20g
 - ・おろしにんにく 小さじ1/2
 - ・おろししょうが 小さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1

- 【作り方】
- ①ねぎはみじん切りにする。
 - ②①のねぎと調味料を混ぜたものととり肉を漬け込む。（30分程度）
 - ③200℃に温めたオーブンで14分程度焼く。

★とり肉は、むね肉・もも肉どちらでもOKです。むね肉でも塩こうじのおかげでやわらかく仕上がります。

かりぼりあえ

- 【材料】
- ・キャベツ 100g
 - ・きゅうり 60g
 - ・にんじん 30g
 - ・つぼ漬け 60g
 - ・白いりごま 小さじ1
 - ・塩 適量

- 【作り方】
- ①キャベツは1cm幅のざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
 - ②野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水を切る。
 - ③②の野菜をつぼ漬け、白いりごまであえる。味が足りなかったら塩で調整する。

★野菜は歯ごたえが残る程度にゆでるのがポイントです。
★かむたびに「かり」「ぼり」と食感も音も楽しめるメニューです。

リクエストメニュートップ3

- 1 なっとうあえ
- 2 カレー
- 3 かりぼりあえ

リクエスト理由トップ3

- 1 子どもたちに大人気
- 2 おいしかった
- 3 レシピを知りたい

なっとうあえ

- 【材料】
- ・ほうれんそう 80g（チンゲンサイ等の青菜）
 - ・はくさい 100g
 - ・もやし 100g
 - ・にんじん 30g
 - ・ねぎ 20g
 - ・ひきわりなっとう 60g
 - ・チーズ 20g
 - ・めんつゆ 適量

- 【作り方】
- ①ねぎは小口切り、にんじんは千切り、ほうれん草とはくさいは1cm幅のざく切りにする。
 - ②チーズは5mm角に切る。
 - ③野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水気を切る。
 - ④③の野菜となっとう、チーズをあわせ、めんつゆであえる。

★先生方だけでなく、子どもたちからの人気もナンバー1のメニューです。
★成長期に必要な鉄分、カルシウム、たんぱく質がとれます。

前沢牛カレー

- 【材料】
- ・前沢牛うす切り 100g
 - ・赤ワイン 小さじ2
 - ・たまねぎ 200g
 - ・にんじん 80g
 - ・じゃがいも 120g
 - ・トマト 40g
 - ・サラダ油 小さじ1/2
 - ・おろししょうが 小さじ1/2
 - ・おろしにんにく 小さじ1/2
 - ・カレールウ 2.3種類 適量
 - ・ケチャップ 小さじ2
 - ・中濃ソース 小さじ1

- 【作り方】
- ①一口大に切った前沢牛に赤ワインをふっておく。
 - ②たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトは一口大に切る。
 - ③鍋にサラダ油を入れて、おろししょうが、おろしにんにく、①の前沢牛を炒める。
 - ④肉に火が通ったら、たまねぎも加えてよく炒める。
 - ⑤お湯を加えて、にんじん、じゃがいも、トマトを入れて煮る。
 - ⑥野菜が煮えたら、カレールウ、ケチャップ、中濃ソースを加えて煮込む。

★トマトはトマト缶でもOKです。
★給食では、チキンカレー、ポークカレーなど使う食材が変わっても、調味料は基本的に変わりません。数種類のカレールウを使うこと、隠し味にケチャップと中濃ソースを入れるのがおいしさのポイントです。（江刺センターでは3種類のカレールウを混ぜて使っています）

○分量は4人分です。
○給食で作る分量ですので、調味料等お好みで加減してください。
○オーブンで焼く場合、ご家庭のオーブンに合わせて温度と時間を調整してください。オーブンのかわりに、トースターや魚焼きグリルで焼いてもOKです。