



# 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/>

あけましておめでとうございます 午

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往<sup>い</sup>ぬる二月逃<sup>げる</sup>る三月去<sup>る</sup>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つけて、1日1日を大切に過ごしていきましょう。



**こたえ** Q1=①[ 卷物(書物)を表す ] Q2=②[ かぶは「スズナ」 ]  
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [ 明治22年の山形県の給食 ]

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  小学生 エネルギー-650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	
		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)			
		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		
※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。									
26 月	全国学校給食週間 がはじまります!	《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～	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	パン	マスター	635 kcal 29.5 g 20.8 g 1.7 g	
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。	★鮭のパン粉焼き ★なっとうあえ ひきな汁 給食週間ミルクプリン	さけ なっとう ひきな きゅうしょくしゅうかん 給食週間	パセリ チーズ にんじん だっしゅん にゅう	パンこ はくさい たいこん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	マスター しお こしょう めんつゆ	751 kcal 34.8 g 24.0 g 2.3 g	
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から」です。みんなが喜んで残さず食べると、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。	金芽米ごはん 牛乳 ★とりにくのねぎ塩こうじ焼き こまツナサラダ キムチ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ふたにく とうふ こんぶ	ぎゅうにゅう にんにく こまつな にんじん にんじん にんじん	こめ	ごまあぶら オリーブオイル さとう	ごまあぶら しょくゆ すコンソメ さとう	571 kcal 28.7 g 16.5 g 2.0 g	
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。 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。	ごはん 牛乳 ★ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース 野菜のなめたけおかあえ せんべい汁	牛乳 にんじん にんじん にんじん	ぎゅうにゅう チーズ にんじん にんじん	こめ りんご もやし にんじん	さとう さとう こむぎこ	しょくゆ みりん めんつゆ しょくゆ みりん さとう	614 kcal 27.7 g 15.9 g 2.0 g	
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した。給食食べた感想は先生方へ直接お伝えしてくださいね。	ゆでうどん 江刺りんごジュース ちくわのいそへ揚げ ★かりぽりあえ あんかけうどんのつゆ	えさし たら ぐち にんじん にんじん	りんご	ゆでうどん でんぶん さとう にんじん にんじん	あぶら あぶら ごま さとう	しょくゆ みりん めんつゆ さとう	578 kcal 17.4 g 7.6 g 2.5 g	
		麦ごはん 牛乳 エビフライ ★前沢牛カレー ブルーベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう えび ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう パン トマト ヨーグルト	こめ パン にんじん にんじん にんじん	むぎ あぶら じゃがいも みかん さとう	しょくゆ こしょう ワイン カレールウ ソース ケチャップ さとう	766 kcal 23.8 g 24.8 g 1.9 g	
								949 kcal 28.0 g 29.0 g 2.2 g	

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
- ・ドライバセリ 適量
- ・サラダ油 小さじ1/2

★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
- ・さとう 小さ
- ・みりん 小さ
- ・おろししょうが 適量
- ・すりおろしりんご 大さ
- ・水 大さ

★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
- ・塩こしょう 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

★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。

### 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 かりぽりあえ

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

なつとうあえ

【材料】	【作り方】
・ほうれんそう 80g (チンゲンサイ等の青菜)	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。
・はくさい 100g	②チーズは5mm角に切る。
・もやし 100g	③野菜をゆで、水にさらしたら、しっかり水気を切る。
・にんじん 30g	④③の野菜となっとう、チーズをあわせ、めんつゆであえる。
・ねぎ 20g	
・ひきわりなっとう 60g	
・チーズ 20g	
・めんつゆ 適量	

前沢牛カレー

【材料】	【作り方】
・前沢牛うす切り 100g	①一口大に切った前沢牛に赤ワインをふっておく。
・赤ワイン 小さじ2	②たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトは一口大に切る。
・たまねぎ 200g	③鍋にサラダ油を入れて、おろしそうが、おろしにんにく、①の前沢牛を炒める。
・にんじん 80g	④肉に火が通ったら、たまねぎも加えてよく炒める。
・じゃがいも 120g	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。
・トマト 40g	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。
・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	

- 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。
- オープンで焼く場合、ご家庭のオープンに合わせて温度と時間を調整してください。オープンのかわりに、トースターや魚焼きグリルで焼いてください。