

1月学校給食予定献立表

2025年 1月19日
奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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 その他	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					
		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カルシウムを多く含む食品	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				
★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。											
3	3学期の給食がスタートしました。まだだ気温が低く寒さが続いため、体調を崩しやすくなっています。健康に生活するためには、バランス良い食事をとる事、ビタミン類が多くなることが大事です。デザートの「だいだい」は、1本の木から、何代も実をつけることから、縁起物とされてきました。食べて、今年1年、元気に過ごしましょう。	金芽米ごはん				○ごめ				810 kcal	
13	牛乳		ぎゅうにゅう							16.4 %	
火	手作りひじき入り焼壳	ぶたにく とりにく	ひじき	しょうが たまねぎ	さとう かたりこ しゅうまいのかわ(こむぎこ)	ごまあぶら	しょうゆ しお	前沢小給食なし	25.6 %		
	切り干し大根のナムル	とりにく		チングンサイにんじん	きりぼししたいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	2.5 g		
	八宝菜	ぶたにく イカ		にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう かたりこ あぶら ごまあぶら	とりガラスープのもと しお こしょう しょうゆ さけ				
	だいだいのババロア	どうにゅう			みずあめ さとう		だいだいかいじゅう しお				
14	コッペパン		だっしゅんにゅう			こむぎこ、こめこ さとう	ショートニング	しお イースト	831 kcal		
水	牛乳		ぎゅうにゅう						15.8 %		
	スペニッシュオムレツ	○たまご ★ウインナー	ぎゅうにゅう			じゃがいも バンコ さとう		しお こしょう トマトピューレ ちゅうのうソース しょうゆ しろワイン	前沢小給食なし	31.2 %	
	洋風れんこんきんぴら	とりにく		にんじん ピーマン バブリカ	にんにく れんこん	さとう	あぶら	みりん コンソメ しょうゆ しろワイン	3.5 g		
	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ どうもろこし	さつまいも		★クリームコーン コーンボタージュルウ ベシャメルソースルウ こしょう			
15	麦ごはん					○ごめ おぎ			859 kcal		
木	牛乳		ぎゅうにゅう						16.4 %		
	スナックレバー	とりにく だいす		えだまめ		じゃがいも かたりこ さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん	前沢小給食なし	32.4 %	
	こまツナサラダ	ツナ(まぐろ)		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.3 g		
	白菜と肉団子のスープ	ぶたにく ○あつあげ	わかめ	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	かたりこ	ごまあぶら	しお ちゅうかスープストック しょうゆ			
	型抜きチーズ		チーズ					チョコレート			
16	麦ごはん					○ごめ おぎ			874 kcal		
金	牛乳		ぎゅうにゅう						17.2 %		
	ブリの幽庵焼き	ブリ							30.1 %		
	五目豆	ぶたにく だいす		にんじん えだまめ	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	2.2 g		
	手作りはっつ汁	○やきうふ		にんじん ほうれんそう	たいこん ぶなしめじ れんこん	こむぎこ		かつおだし みりん しょうゆ しお			
	ヨーグルトレーズン				レーズン	みずあめ さとう					
17	麦ごはん					○ごめ おぎ			835 kcal		
月	牛乳		ぎゅうにゅう						19.8 %		
	枝豆とチーズの厚焼き玉子	○たまご チーズ	えだまめ	たまねぎ	さとう		こしょう しょうゆ	前沢小給食なし	24.9 %		
	キャベツの胡麻和え	とりにく		プロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	2.2 g		
	豚汁	ぶたにく ○みそ		にんじん	たいこん ごぼう ぶなしめじ わき	あぶらふ(こむぎこ)		さけ かつおこんぶだし			
	いよかん(中学校のみ)				いよかん						
☆	奥州っ子給食に使用する食材には補助金を頂いています。今日は江刺産りんごジュースと奥州市産の卵、だるま豆腐さんの奥州市産大豆の豆腐などを使用しています。奥州市産のおいしい食材を召し上がれ。	金芽米ごはん				○ごめ			583 kcal		
20	りんごジュース				りんご				742 kcal		
火	県産さばみそかつ	さばみそ				こむぎこ バンコ さとう	あぶら	さけ しょうゆ しお	12.6 %		
	チングンサイと豚バラのピリ辛炒め	ぶたにく		チングンサイにんじん	たまねぎ しいたけ にんにく	さとう		さけ しょうゆ どうがらし	27.8 %		
	奥州っ子たまごスープ	○たまご ○あつあげ		にんじん にら	もやし	かたりこ	ごまあぶら	とりガラスープのもと こしょう しょうゆ	1.7 g		
21	スネークパン		だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	599 kcal		
水	牛乳		ぎゅうにゅう						17.7 %		
	ガーリックチキン	とりにく			にんにく				37.6 %		
	さつまいもサラダ			にんじん	きゅうり	さつまいも		ノンエッグマヨネーズ こしょう	2.2 g		
	ウインナーと野菜のスープ	★ウインナー		にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ			しろワイン コンソメ しょうゆ こしょう			
	黒ごまプリン		ぎゅうにゅう にゅうせいいひん れんにゅう			さとう みずあめ	ごま				
22	麦ごはん					○ごめ おぎ			713 kcal		
牛	牛乳		ぎゅうにゅう						846 kcal		
	ペーコンロールエッグ	たまご ペーコン(卵乳あり)				さとう てんぶん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	14.8 %		
木	ピーンズサラダ	だいす ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		にんじん えだまめ	キャベツ	さとう	あぶら	す しお こしょう	28.7 %		
	冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい じょうぶ にんにく	じゅがいも	あぶら	あかワイン カレールウ(3しおい) ケチャップ ウスターソース こしょう	1.9 g		
	いよかん(小学校のみ)				いよかん				2.3 g		

あけましておめでとうございます



○お正月にはどんな料理を食べる?

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮も多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまです。作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



1月学校給食予定献立表

2025年 1月19日
奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.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 その他	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					
		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				
★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。											
24日から30日まで全国学校給食週間です	麦ごはん					○こめ おぎ			662 kcal	817 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						15.4 %	14.8 %	
	金 セルフ油麸丼の具	とりにく ○たまご		たまねぎ ねぎ	あぶらふ （こわぎこ）	あぶら	めんつゆ しょうゆ みりん しお		24.5 %	22.1 %	
	すんだ団子		えだまめ		しらたまだんご さとう		しお		1.6 g	2.1 g	
	せり入りすまし汁	○やきどうふ	にんじん せり	だいこん えのきたけ			かつおだし しょうゆ さけ しお				
	麦ごはん				○こめ おぎ				656 kcal	837 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.1 %	15.6 %	
	月 マグロカツ	マグロ		たまねぎ しょうが	てんぶん さとう （パンこ こわぎこ）	あぶら	みりん しょうゆ しお		28.5 %	27.2 %	
	ごぼうのにんにく炒め	○ぎゅうにく	ビーマン	ごぼう しいたけ にんにく	さとう		しょうゆ さけ		1.6 g	2.1 g	
	けの汁	こうやどうふ ○みそ ○厚揚げ きんときま	にんじん	だいこん ふき わらび （こんにゃく）			かつおだし				
24日から30日まで全国学校給食週間です	中華麺				こむぎこ		かんすい しお		583 kcal	713 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						19.8 %	19.7 %	
	火 豚のみそ焼き	ぶたにく ○みそ		しょうが		ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ		29.8 %	27.9 %	
	菊の和え物	○あぶらあげ	きく ほれんそう	もやし	さとう		しょうゆ す		3.5 g	4.2 g	
	醤油ラーメンスープ	★なると		にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ		しょうゆラーメンスープのもの にほんかつおだし こよう				
	給食週間ゼリー					さとう	りんごこじゅう ももかじゅう みかんかじゅう				
	麦ごはん				○こめ おぎ				592 kcal	737 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.6 %	15.8 %	
	水 カレイフライ	カレイ			パンこ （こむぎこ）	あぶら	しお こしょう		26.1 %	23.8 %	
	たくあん和え		にんじん	たくあん（だいこん） キャベツ （きゅうり）			しょうゆ		1.8 g	2.2 g	
24日から30日まで全国学校給食週間です	納豆汁	○なっとう ○とうふ ○みそ	にんじん	ごぼう たまねぎ わらび （しあわせ）			かつおだし				
	麦ごはん				○こめ おぎ				576 kcal	705 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						21.0 %	19.9 %	
	木 鶏の鉄板焼き	とりにく		しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ ピチドリップ		22.0 %	19.8 %	
	ひきな炒り	ぶたにく ○あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん ピチドリップ		2.0 g	2.2 g	
	こづゆ	ホタテ	にんじん	しらたき きくらげ	さとうも （こむぎこ）		かつおだし しょうゆ みりん しお				
	ミニフィッシュ	イワシ			さとう	ごま	しお				
	江刺金札米ごはん				○こめ				648 kcal	795 kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						17.8 %	17.5 %	
	金 鮭の塩こうじ焼き	サケ					しおこうじ		24.2 %	22.3 %	
24日から30日まで全国学校給食週間です	すき昆布の炒め煮	ぶたにく	すきこんぶ	にんじん きぬや	きりぼし大いこん こんにゃく	あぶら	しょうゆ みりん さけ		1.9 g	2.2 g	
	果報団子汁	○あぶらあげ	えだまめ （にんじん せり）	だいこん ねぎ	しらたまだんご （じょうしんこ）		かつおだし しょうゆ しお				
	りんご(予定品種:シナノゴールド)				りんご						

1月 食育だより

全国学校給食週間がはじまります！

2026年の学校給食週間は「東北味めぐり」

東北6県にちなんだ料理や郷土料理、食材を取り入れた給食が登場します。この機会に、私たちが住む「東北のよさ」を、給食を通して感



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

支援物資による学校給食の再開

<p