




# 1月学校給食予定献立表



2025年 12月19日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://moesawas.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			小学生 1141~650kcal たんばく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1141~830kcal たんばく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
			①たんば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。									
3学期の給食がスタートしました。まだまだ気温が低く寒さが続くため、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、ビタミン類を多くとることが大事です。デザート「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。	13 火	金芽米ごはん						○こめ		前沢小 給食なし	810 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう								16.4 %
		手作りひじき入り焼売	ぶたにく とりにく	ひじき		しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ しゅうまいのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら	しょうゆ しお		25.6 %	
		切り干し大根のナムル	とりにく		チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん	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 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりガラスープのもと しお しょうゆ さけ			
		だいだいのパパロア	とうにゅう				みずあめ さとう		だいだいかじゅう しお			
『食べる前に必ず手洗いをしよう』 食事の手洗いは感染症や食中毒の予防にとっても効果があります。自分だけでなく、友達や家族の健康も守るためにしっかりと手を洗いましょう。	14 水	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こめ さとう	ショートニング	しお イースト	前沢小 給食なし	831 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう								15.8 %
		スパニッシュオムレツ	○たまご ★ウインナー	ぎゅうにゅう			じゃがいも パンこ 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 しるワイン		31.2 %	
		洋風れんこんきんぴら	とりにく		にんじん ピーマン パプリカ	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 しるワイン		3.5 g	
		コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	さつまいも		★クリームコーン コーンポタージュ ベジマールソースルウ こしょう			
レバーには、成長期に欠かせない『鉄分』が豊富に含まれています。鉄分が不足すると、貧血や頭痛、集中力の低下、疲れやすくなるといった症状が出やすくなります。今日は、じゃがいもと鶏肉、レバーを揚げて甘辛いたれで絡めました。レバーの味などが苦手な人でも食べやすくなっています。	15 木	麦ごはん						○こめ むぎ		前沢小 給食なし	859 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう								16.4 %
		スナックレバー	とりにく だいず		えだまめ		じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん		32.4 %	
		こまつナサラダ	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	かたくりこ	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										
はっと汁とは、小麦粉を練り熟成させて薄く伸ばした生地を茹で上げた「はっと」をいれた汁物です。名前の由来は伊達藩藩主から食べることを禁止された『ご法度』からきています。岩手県では『ひつま』とよんでいる地域もあるそうです。	16 金	麦ごはん						○こめ むぎ		前沢小 給食なし	874 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう								17.2 %
		ブリの幽庵焼き	ブリ						しょうゆ みりん さけ ゆずかじゅう		30.1 %	
		五目豆	ぶたにく だいず		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	
		手作りはっと汁	○やきどうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん 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		チョコレート			
いよかんは爽やかな香りとジューシーで甘酸っぱい果実が特徴の柑橘類です。1886年に山口県で発見され、その後愛媛県で栽培が盛んになりました。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、免疫力の強化や肌や血管の健康維持、疲労回復などに効果があります。今日は中学校に、22日に小学校につきます。	19 月	麦ごはん						○こめ むぎ		前沢小 給食なし	835 kcal	
		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		24.9 %	
		キャベツの胡麻和え	とりにく		ブロッコリー 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 ○どうふ ○みそ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	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げがれ。	20 火	金芽米ごはん						○こめ		583 kcal	742 kcal	
		りんごジュース				りんご				12.6 %	12.5 %	
		県産さばみそカツ	さば みそ				こむぎこ パンこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ しお	27.8 %	27.0 %	
		チンゲンサイと豚バラのピリ辛炒め	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ししいたけ にんにく	さとう		さけ しょうゆ とうがらし	1.7 g	2.1 g	
		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	かたくりこ	ごまあぶら	とりガラスープのもと こしょう しょうゆ			
学校給食は、「学校給食法」にもとづいて提供されています。その中には、学校給食の7つの目標があります ①すこやかな体をはぐくむ ②食生活のお手本になる ③生産・流通・消費 ④力を合わせ、学校生活を心豊かに ⑤支え合いて成り立つ食生活 ⑥自然と命のめぐみへ感謝 ⑦伝統的な食文化	21 水	スネークパン		だっしふんにゅう			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	703 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							17.7 %	17.4 %
		ガーリックチキン	とりにく			にんにく			しょうゆ さけ みりん	39.1 %	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	2.7 g	
		ウインナーと野菜のスープ	★ウインナー		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ マッシュルーム			しるワイン コンソメ しょうゆ こしょう			
		黒ごまプリン		ぎゅうにゅう にゅうせいひん れんにゅう			さとう みずあめ	ごま				
1月22日は『カレーの日』です。これは、1982年に学校給食で全国一斉にカレーが提供されたことが由来しているそうです。全国の学校で同じメニューが出されたのはとてもめずらしいですね。今日は、白菜やほうれん草がはいった冬野菜たっぷりのカレーにしました。	22 木	麦ごはん						○こめ むぎ		713 kcal	846 kcal	
		牛乳		ぎゅうにゅう							14.8 %	14.6 %
		ベーコンロールエッグ	たまご ベーコン(卵乳あり)				さとう てんぷん	あぶら	かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	28.7 %	27.4 %	
		ビーンズサラダ	だいず ひよこめ 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	1.9 g	2.3 g	
		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 しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	あかワイン カレールウ(3しゆるい) クチャップ ウスターソース こしょう			
いよかん(小学校のみ)				いよかん								

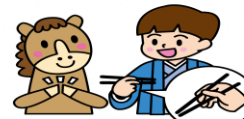
## あけましておめでとうございます

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日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

## ◎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、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 12月19日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://moesawas.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			小学生 11歳～650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	中学生 11歳～830kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 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				
★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		23	金	麦ごはん						○こめ おぎ		662 kcal	817 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							15.4 %	14.8 %
			セルフ油麴井の具	とりにく ○たまご		たまねぎ ねぎ		あぶらふ (こむぎこ)	あぶら	めんつゆ しょうゆ みりん しお		24.5 %	22.1 %
			ずんだ団子		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			
		26	月	麦ごはん						○こめ おぎ		656 kcal	837 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							16.1 %	15.6 %
			マグロカツ	マグロ			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	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		ピーマン	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 きんときまめ		にんじん	だいこん ふき わらび こんにゃく			かつおだし			
		27	火	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 %
			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 ほうれんそう	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と にぼしかつおだし こしょう			
			給食週間ゼリー					さとう		りんごかじゅう ももかじゅう みかんかじゅう			
		28	水	麦ごはん						○こめ おぎ		592 kcal	737 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							16.6 %	15.8 %
			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
			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 しいたけ ねぎ			かつおだし			
		29	木	麦ごはん						○こめ おぎ		576 kcal	705 kcal
			牛乳		ぎゅうにゅう							21.0 %	19.9 %
		鶏の鉄焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ ブチドリッブ		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 ブチドリッブ		2.0 g	2.2 g	
		こづゆ	ホタテ		にんじん こまつな	しらたき きくらげ	さといも ふ(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				
	30	金	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 %	
		鮭の塩こうじ焼き	サケ						しおこうじ		24.2 %	22.3 %	
		すき昆布の炒め煮	ぶたにく		ずきこんぶ	にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	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  
はじまりまーす！



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

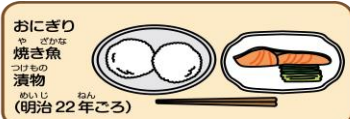


1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

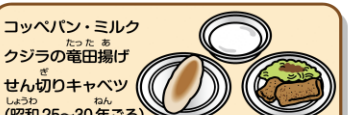
### 学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大本寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。



### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

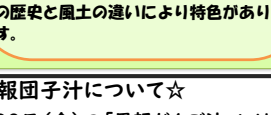
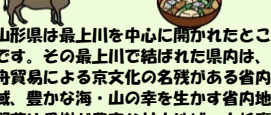
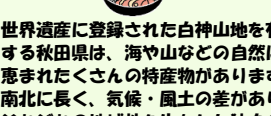


### バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になって自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



青森県の食材には、生産量全国一位のりんご、なかいも、ごぼうにんにくがあります。青森県は太平洋や日本海、津軽海峡、さらには陸奥湾という豊かな海に囲まれた県です。



「県」としては日本一の面積を誇る、私たちが住む岩手県は豊かな自然に恵まれています。リアス式海岸は有数の漁場であり、魚の水揚げも多く、わかめや昆布の養殖も盛んです。



東北地方の南東部に位置し、東北地方の中では冬の積雪量も少なく温暖な地域です。塩釜・石巻・気仙沼の3つの有名な漁場があり、かつお・まぐろ・さんま・かれい・さんざけ・はぜ・ほや・かき・ふかひれ等たくさんの水産物が水揚げされています。



福島県は全国で3番目に広い面積をもち、中通り・浜通り・会津の気候風土の違い3つの地方に分かれます。黒潮と親潮がぶつかり合う潮目になって良い漁場に恵まれているので、さんま・ひらめ・たこなどたくさんの魚介類が水揚げされます。

### ☆果報団子汁について☆

1月30日(金)の「果報だんご汁」には、一部のお団子に「当たり」が入っています。本来は、当たりのお団子に「萩(はぎ)の枝(えだ)」を入れるのですが、今年は『えだまめ』を入れています。口の中で、お団子にえだまめが入っていないか確認しながら食べましょう。また、お団子は詰まらせやすいのでよく噛んで食べてください。当たりのお団子が入っていても入ってなくても、全員が良い1年になりますように☆

※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。