



1月 学校給食予定献立表



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		
		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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質21~33g (13%~20%)	たんぱく質27~42g (13%~20%)	
14 水	【花野菜】 野菜には、葉の部分を食べるものの、根の部分を食べるものの、実の部分を食べるものと色々種類があります。今日のサラダは、『花』の部分を食べるブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。花野菜とはいいますが花が咲く前のつぼみの段階で収穫します。	黒糖コッペパン	牛乳	牛乳			パン				
		ハムエッグ	たまご ハム	乳					しお こしょう		
		花野菜のツナサラダ	まぐろ	ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ コーン				ドレッシング		
		野菜スープ	チキンハム	にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ しめじ				ワイン しお こしょう スープストック チキンガラスープ		
		いちご			いちご						
15 木	【出世魚】 出世魚とは、成長するごとに名前の変わる魚を意味します。ぶりは、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり、というように名前が変わります。縁起のいい魚とされ、正月などハレの日に食べられます。	★炊き込みご飯	牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ごぼう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお わふうだし		
		ぶりの竜田揚げ	ぶり				しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	
		たくあん和え				にんじん	きゅうり たいこん	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す しお	
		生揚げとわかめのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	ふ				
16 金	【切干大根】 切干大根は、大根の皮をむいて細長く切り、乾燥させて作られます。水で戻してから調理します。おなかの調子をととのえる食物繊維が豊富です。日持ちするので、保存食にもピッタリです。	麦ごはん	牛乳				むぎ				
		れんこんとたけのこの手作りつくね	とりにく			たまねぎ たけのこ	れんこん しょうが	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
		切干大根とあさりの煮物	あさり	くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		じゃがいものみそ汁	こうやどうふ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
19 月	【食育の日】 毎月19日は「食育の日」です。食育とは、食に関する知識やバランスのよい食事をとる力を身につけ、健康的な食生活のできる力をはぐくむ事です。食材の買い物出しや、料理のお手伝いもりばな食育のひとつです。	ごはん	牛乳				こめ				
		中華ラビオリ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう みすあめ こむぎこ	あぶら	しお	652 kcal 23.3 g 22.3 g 2.4 g	
		キムチ炒め	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ こにゃく にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお ぎょうしょう とうがらし	772 kcal 26.5 g 23.5 g 2.6 g	
		卵スープ	たまご		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら	とりがらだし しょうゆ さけ しお こしょう チキンガラスープ		
20 火	【中学校3年生リクエスト給食】 3学期は、給食を食べるのがとわずかとなる中学校3年生のリクエスト給食が登場します。今日は衣川中学校のリクエストです。日本の伝統的な調味料であるみそと、良質なたんぱく質のとれる魚を組み合わせたさばのみそ煮、よくかむことのできるかりぼり和えを選んでくれました。	★衣川中学校3年生のリクエスト給食	きゅうしょく								
		金芽米ごはん	牛乳				きんめまい				
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう かたくりこ			600 kcal 27.8 g 16.2 g 2.4 g	
		かりぼり和え			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 す しょうゆ さけ	740 kcal 32.8 g 18.2 g 2.7 g	
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが だいこん ねぎ	じやがいも	あぶら	さけ しょうゆ		
21 水	【チャンポン】 チャンポンは、長崎県のご当地料理として有名です。豚肉やかまぼこ、野菜がたっぷり入った白いスープの麺料理です。スープと麺をよく混ぜ合わせて食べましょう！	チャンポン	ぶたにく かまぼこ (トヨリダイ、 スケソウダラ)	乳	こねぎ にんじん	きくらげ たまねぎ しうが	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	さけ こしょう ちゅうかだし チャンポンスープ		
		牛乳		牛乳						603 kcal 31.1 g 16.4 g 3.6 g	
		にらまんじゅう(2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たけのこ	さとう かたくりこ こむぎこ もろこ	あぶら	しょうゆ しお コチジャン	704 kcal 35.8 g 17.8 g 4.1 g	
		中華あえ			にんじん こまつな	もやし コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す		
22 木	【岩手県産和食メニュー】 おおすすめポイント⇒『味付けがしようゆだけに偏らないように考えたことです。岩手はとり肉の生産量が全国第3位なので地元の材料を使いました。奥州市産の野菜を使ったメニューにしました。』 地産地消を考え、なおかつ和食でまとまつた給食を考えてくれました。旬のデコポンをつけてお届けします☆	『岩手県産和食メニュー』～衣川小学校6年生3班の考えた給食～	わしょく								
		ごはん	牛乳				こめ				
		とり肉のてり焼き	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ	561 kcal 26.6 g 14.6 g 1.9 g	
		納豆和え	なっとう	チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし	さとう		しょうゆ めんつゆ	694 kcal 31.9 g 16.4 g 2.3 g	
		なめこ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	デコポン				



インフルエンザによる閉鎖で給食を実施できなかった学級、学校への振替給食（代替食）を行う日があります。該当になる学校、学級には別途お知らせします。





1月 学校給食予定献立表



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	
		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や食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
23 金	【ヨーグルト】	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		こめ むぎ		小学生 I群: 650kcal たんぱく質: 33g (13%~20%) 脂質: 14~22g (20~30%) 塩分: 2g 未満	
	ヨーグルトは乳を発酵させて作られます。歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。今日は岩手県の洋野町で生産されたヨーグルトを使います。イチゴゼリー、フルーツと和えました♪	オムレツ	たまご			さとう かたくりこ	あぶら		
	チキンカレー	とりにく	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ ソース		
	ヨーグルト和え	ヨーグルト		いちごかじゅう パイナップル もも みかん	さとう				
26 月	【全国学校給食週間】	給食週間献立① 胆沢地方に昔から伝わる『くすます』を食べてみよう!						中学生 I群: 830kcal たんぱく質: 37~42g (13%~20%) 脂質: 18~28g (20~30%) 塩分: 2.5g 未満	
	毎年1月24日~30日は、全国学校給食週間です。明治22年に、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。今年の給食週間は、地元に伝わる料理や、郷土料理、他の国の料理が登場します。地域によって違う料理を味わってみましょう。	ごはん	牛乳	牛乳		こめ			
	岩手県産鮭の米粉フライ	さけ			こめ こむぎ ごとうもこしどんせん	あぶら	しお		
	なめたけ和え		ほれんそう にんじん	はくさい もやし えのきだけ		しょうゆ みりん しお			
27 火	くすます		にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいだけ	じゃがいも さつまいも かたくりこ	ふ	しお みりん しょうゆ	28.2 20.8 2.7	
	給食週間ゼリー			りんご もも みかん	さとう				
	【中国・韓国の味】	給食週間献立② 世界の味 ~近隣国 中国・韓国の味~						718 kcal 24.4 g 15.8 g 2.5	
	日本と同じアジア地域の中国と韓国。ホイコーローは中国の四川料理の一つで、豚肉や野菜をトウバンジャン・テンメンジャンなどで炒めて作ります。キムチは朝鮮半島の代表的な野菜の漬物です。甘み・うま味・酸味の混じった味が特徴です。	金芽米ごはん	牛乳	牛乳	きんめまい				
28 水	ホイコーロー	ぶたにく みぞ	にんじん ビーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン	752 kcal 29.5 g 24.3 g 2.7	
	キムチ和え	こんぶ	パブリカ トマト	こんにゃく きゅうり だいこん にんにく しょうが	さとう みすあめ コーンスター	あぶら	す しお しょうゆ とうがらし		
	中華スープ	ペーパン とうふ	にら にんじん	もやし ほししいだけ	あぶら		ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう チキンガラスープ		
	【ブラジルの料理】	給食週間献立③ 世界の味 ~地球の反対側・ブラジルの料理を味わおう~						873 kcal 36.5 g 28.1 g 2.9	
29 木	食パン いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン	さとう		
	フランゴ・ア・パサリーニョ	とりにく	パセリ	たまねぎ にんにく レモン	かたくりこ	あぶら	ワイン しお こしょう		
	ピーンズサラダ		だいす ひよこまめ	きゅうり たまねぎ	さつまいも	ノンエッグヨネーズ	す こしょう		
	カンジャ	とりにく ハム	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも はとむぎ	あぶら	チキンガラスープ しょうゆ こしょう スープストック		
30 金	【果報団子汁】	給食週間献立④ 岩手県の郷土料理『果報団子汁』を食べてみよう!						791 kcal 28.0 g 16.8 g 2.4	
	雑穀ごはん	牛乳	牛乳		こめ ひえ きび おむぎ アマランサス もちあわ				
	だし巻き卵	たまご			さとう かたくりこ	あぶら	みりん す しょうゆ しお		
	ひじきの炒め煮	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにゃく	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	果報団子汁	とりにく あぶらあけ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	こめこ かたくりこ		さけ しょうゆ みりん しお	738 kcal 27.2 g 18.5 g 2.8	
	【地元の食材】	給食週間献立⑤ 地元の食材を味わおう ~江刺金札米、胆沢ポーク、じゅうね、卵麺、りんご~							
	江刺金札米ごはん	牛乳	牛乳		こめ				
	胆沢ポークの生姜炒め	ぶたにく	ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	衣川じゅうねの和え物		こまつな にんじん	もやし	さとう じゅうね		しょうゆ	602 kcal 23.6 g 16.6 g 2.2	
	卵麺	とりにく たまご	にんじん こねぎ	はくさい しいだけ	こむぎこ		さけ しお		
	奥州りんご(シナノゴールド)			りんご					
	※食材の購入の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。								

あけましておめでとうございます

今年はうま年!

うまの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!

よく味わってうまいを感じよう!

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につけよう ② 恋がうまくいくよう ③ 長生きできるよう

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中、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杯 ③ コップ1杯