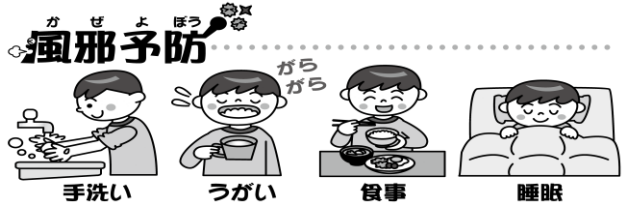




1 月 学校給食予定献立表





[illegible]



令和7年度

奥州市立胆沢学校給食センター
〈給食センターブログ〉
http://isawas.blog.fc2.com/



1月 学校給食予定献立表

<div>2026年</div> <div>令和8年</div> <div></div>	日 (曜)	献立名 <div></div>	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 13歳† -650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 13歳† -830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (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				
【ヨーグルト】 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♪	23金	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ				
		オムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	しお す	669 kcal 23.6 g 17.9 g 2.2 g	840 kcal 28.2 g 20.8 g 2.7 g	
		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		いちごさじゅう バイナッフル もも みかん	さとう					
【全国学校給食週間】 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、地元につながる料理や、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。	26月	給食週間献立① 胆沢地方に昔から伝わる『くずます』を食べてみよう！										
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ				
		岩手県産鮭の米粉フライ	さけ					こめ こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	しお	578 kcal 20.6 g 14.1 g 2.1 g	718 kcal 24.4 g 15.8 g 2.5 g
		なめたけ和え			ほうれんそう 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			
		くずます			にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さつまいも かたくりこ ふ		しろだし しお みりん しょうゆ			
【中国・韓国の味】 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。	27火	給食週間献立② 世界の味 ～近隣国 中国・韓国の味～										
		金芽米ごはん 牛乳		牛乳				きんめまい			601 kcal 24.2 g 21.1 g 2.1 g	752 kcal 29.5 g 24.3 g 2.7 g
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		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			
		キムチ和え		こんぶ	パプリカ トマト	こんにゃく きゅうり だいこん さくらげ りんご にんにく しょうが	さとう みずあめ コーンスターチ	あぶら	す しお しょうゆ とうがらし			
		中華スープ	ベーコン とうふ		にら にんじん	もやし ほししいたけ		あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こうしょう チキンガラスープ			
【ブラジルの料理】 南アメリカ大陸に位置するブラジルは、日本から遠い国の一つです。フ랑ゴ・ア・パサリーニョは日本でいうから揚げのような料理です。カンジャは風邪をひいたときなどに食べられる煮込み料理で、お米を加えて煮込むそうです。給食では、お米の代わりに衣川産のはとむぎを加えて調理します。	28水	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～										
		食パン いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン さとう				724 kcal 30.7 g 23.9 g 2.3 g	873 kcal 36.5 g 28.1 g 2.9 g
		フ랑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			
		ビーンズサラダ		だいず ひよこめ		きゅうり たまねぎ	さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	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			
【果報団子汁】 弘法大師が、若者の家に泊めてもらった時に、おもちを茹でて出されたお団子に由来しています。団子の中からワラが出てきてしまった時に若者が謝ると、「これは果報だ」と弘法大師は喜んで食べたそうです。給食ではワラの代わりに枝豆をいれました。若手で食べ継がれる郷土料理の一つです。	29木	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！										
		雑穀ごはん 牛乳		牛乳				こめ ひえ きり おおむぎ アマランサス もちあわ			639 kcal 23.6 g 15.1 g 2.2 g	791 kcal 28.0 g 16.8 g 2.4 g
		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	さつまあげ (イトヨリダイ、スケソウダラ、エソ)	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 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	こめかたくりこ		さけ しょうゆ みりん しお			
【地元の食材】 奥州市では、おいしい食材がたくさん作られています。その中でも、今日は江刺金札米、胆沢ポーク、じゅうね、卵麺、奥州りんごを使った給食です。その他にも、前沢牛や胆沢のビーマンも有名ですね。おいしい食材が豊かな奥州市、めぐみに感謝していただきます。	30金	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			602 kcal 23.1 g 16.6 g 2.2 g	738 kcal 27.2 g 18.5 g 2.8 g
		胆沢ポークの生姜炒め	ぶたにく		ビーマン	たまねぎ だけのこ 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			
		卵麺汁	とりにく たまご		にんじん こねぎ	はくさい ししいたけ	こむぎこ		しょうゆ 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

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日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(とし)はうま年!

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸(はし)をうま(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(うま)味を感じよう!

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 知識が身につくように ② 怒(いらだ)がうま(うま)くいくように ③ 腹(はら)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杯 ③ コップ1杯

①・・・80 (【ふろし】料理の) ②・・・20 (【お正月】料理) ③・・・10 (【お正月】料理)

そこのところ