

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) 太字 は奥州市産の食材です。						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	中学生	
		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	1日41~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	1日41~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	
								塩分2g未満	塩分2.5g未満	
11月	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ				
	松風焼き	とりにくたまごみそ			たまねぎ	パンこかたくりこ	ごま		840 kcal 14.0 % 21.0 % 2.1 g	
	紅白なます		にんじん	だいこん	さとう		すしお			
12月	お雑煮	とりにく	にんじん	だいこん	だんご		しょうゆ しお			
	★おこわ 牛乳	とりにく あぶらおけ	牛乳	にんじん	しめじ ごぼう	ごめ もちごめ さとう		しょうゆ しお		
	ぶりの南蛮酢	ブリ		にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ す	782 kcal 17.4 % 37.5 % 2.8 g	
1月17日(水)	ごま和え		にんじん	ごまつな	もやし キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ しお		
	すまし汁	イカとうふ	にんじん	えのきだけ	ふ			しょうゆ しお		
	雑穀ごはん 牛乳		牛乳			ごめ あわひえ				
15月	厚焼き玉子	たまご				さとう				
	おひたし	かまぼこ	のり	にんじん	はくさい もやし	さとう		しょうゆ	900 kcal 14.0 % 18.2 % 2.6 g	
	豚汁	ふたにく とうふ	みそ	にんじん	つきこん だいこん	ごぼう ねぎ	しょうが			
16日	若手県産小麦の手作りがんづき	とうにゅう				ごまぎこ	さとう	ごま	しょうゆ ベーキングパウダー	
	★金芽米ごはん 牛乳		牛乳			さんめまい				
	餃子(2個ずつ)	ふたにく		ニラ	キャベツ たまねぎ	きょうざのかわ		しお	883 kcal 14.1 % 25.0 % 2.8 g	
17日	大豆もやしのナムル	くきわかめ		にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	だいずもやし	さとう	ごま	しょうゆ しお
	麻婆豆腐	ふたにく とうふ	みそ	ニラ	たけのこ	しいたけ	ねぎ	かたくりこ	しょうゆ しお	
	★大谷翔平選手応援給食です〜移籍先のドジャースでも頑張ってください!!みんなで応援しています!									
1月19日(金)	セルフハンバーガー 牛乳		牛乳			パン				
	We love 翔平ハンバーグ	ふたにく	とりにく たまご		パプリカ	たまねぎ	にんにく	パンこ さとう	オリーブオイル	しお
	満点サラダ	だいず	黄だい	ずいんげん	まめ	赤パプリカ	黄パプリカ	ズッキーニ	なす	キャベツ
18日	クラムチャウダー	あさり	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	あぶら
	翔平選手大好きチョコクレープ								チョコクレープ	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ				
19日	酢豚	ふたにく	うす	ら	にんじん	ピーマン	たまねぎ	たけのこ	しょうが	さとう
	春雨酢の物				パプリカ	もやし	きゅうり	はるさめ	さとう	あぶら
	わかめスープ	ベーコン	わかめ			たまねぎ	しいたけ			しょうゆ
★衣川小学校6年生が考えた献立★〜栄養バランス&地場産物&彩りなど綿密に考えられた献立です〜										
19日	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ				
	さばの塩焼き	さば								
	きんぴらごぼう	さつまい	だいず	にんじん	ごぼう	ごんにゃ	さとう	ごま	あぶら	
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	だいこん	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも	ら	
いよかん					いよかん					

給食実施予定		11	12	15	16	17	18	19
	胆沢第一小	×	×	×	×	×	○	○
	南都田小	×	×	×	×	×	×	×
	若柳小	×	×	×	×	○	○	○
	胆沢愛宕小	×	×	×	×	○	○	○
	衣川小	×	×	×	×	×	×	○
	衣里小	×	×	×	×	×	×	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	○	○	

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) 赤字 は奥州市産の食材です。						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	中学生	
		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	1241~650kcal Eはく19~20% 脂質20~30%	1241~830kcal Eはく13~20% 脂質20~30%	
1月22日(月) 【かみかみ給食】 「かみかみ給食」を月1回実施しています。よく噛むことで、あごの筋肉も発達し、さらに、消化吸収もよくなります。「噛む」ことを意識して食べましょう!		◎かみかみ給食～月に一度の「噛む」ことを意識しながら給食を食べる日です～								
22月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	三陸産荳わかめのコロック		くわかめ	にんじん	たまねぎ	パンこ	あぶら	619 kcal 12.6 % 25.2 g	787 kcal 11.9 % 22.9 g	
	根菜のごろごろ煮	とりこ		にんじん いんげん	れんこん しいたけ こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	ひきな汁	しみどうら みぞ		にんじん	だいこん えのきだけ					
	さつまいもステーキ					さつまいも さとう				
1月23日(火) 【胆沢愛宕小6年生が考えた献立】 2学期の食育授業で考えた献立の中から菅原 大河さんが考えた給食です!ごはん、みそ汁の和食のメニューです。たくさんのお土産産物の油揚げ、ねぎ、白菜、豆腐、みそなどを使用し、みんながおいしく食べられる献立を考えました。旬の食材を使った、栄養満点メニューです!!		★胆沢愛宕小学校6年生が考えた献立★旬の食材を多く使った、栄養満点メニューです!～								
23火	金芽米ごはん					きんめまい				
	牛乳		牛乳					675 kcal 15.9 % 23.3 g	819 kcal 14.4 % 20.4 g	
	ホックの塩焼き	ホック						2.2 g	2.5 g	
	ひじきの煮物	あぶらあげ だいす	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	白菜とじゃがいものみそ汁	みぞ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	じゃがいも				
	いよかん(南都田小のみ)					いよかん				
1月24日(水) 【奥州っ子給食】 給食では普段から奥州市産の食材を取り入れています。奥州っ子給食ではいつも以上に奥州市産食材のおいしさを感じてもらえるような献立にしています。心をこめて育てられた食材です!なお、この給食には、「奥州市6次産業化・地産地消推進協議会」より、補助をいただいております。		★全国学校給食週間①衣川中学校3年生リクエスト給食&奥州巡り給食(前沢編)～								
24水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		777 kcal 13.3 % 25.3 g	973 kcal 12.7 % 22.6 g	
	前沢牛コロック	前沢牛 たまご			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	オイスターソース しお ごしょう		
	かりぼりし和え			にんじん	キャベツ きゅうり りょうづけ		ごま	しょうゆ		
	みんなだいすき!胆沢の大釜カレー	とりこ		かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも パスタ	あぶら	カレールー		
1月25日(木) 【全国学校給食週間②奥州巡り～奥州っ子給食&江刺の美味しいものを味わおう～		★全国学校給食週間②奥州巡り～奥州っ子給食&江刺の美味しいものを味わおう～								
25木	江刺金札米ごはん					江刺金札米				
	モーちゃんヨーグルト		ヨーグルト					618 kcal 12.0 % 14.1 g	780 kcal 12.1 % 13.7 g	
	桜の花の豆腐バーグ～きらめきソースがけ～	豆腐 とりこ		にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ				
	おにしめ	ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく			しょうゆ		
	江刺卵めん汁	とりこ		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	卵めん		しょうゆ しお		
	江刺りんご					りんご				
1月24日(水) ～1月30日(火) 【全国学校給食週間】 学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。今年の給食週間は、「郷土料理」を中心としたメニューです!子どもたちにぜひ、郷土をさらによく知りながら、郷土の味を忘れないうちにぜひ、郷土の味を思い出してほしいという願いをこめました。		★全国学校給食週間③奥州巡り～水沢の美味しいものを味わおう～								
26金	五色の花ごはん 牛乳		牛乳	にんじん 青じそ のさわな	だいこん 赤かぶ	こめ		しお	583 kcal 15.0 % 21.8 g	726 kcal 14.3 % 19.6 g
	星明りの卵焼き	たまご	のり					1.3 g	1.6 g	
	なばなの磯辺和え			ひじき にんじん	ちりし えのきだけ	さとう		しょうゆ		
	芋の子汁	とりこ どうふ		にんじん	だいこん しめじ こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも		しょうゆ しお		
1月29日(月) 【果報だんご汁】 おんごをゆるめるために全国を旅していた弘法大師が岩者の家に泊めてもらった時におもてなしで出されたお団子に由来しています。団子の中からつらが出てきたため岩者がすくりに落とすと、弘法大師は怒るところか「これは果報(幸福)ですよ。」と言って喜んで食べたそうです。給食ではつらの代わりにごぼうを入れました。果報が当たりますように。		★全国学校給食週間④奥州巡り～郷土料理の果報団子汁が登場します～								
29月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	鶏肉のじゅうねみそやき	とりこ みぞ				しょうが じゅうね	さとう		730 kcal 14.5 % 26.5 g	903 kcal 14.0 % 24.8 g
	山菜の炒め煮	さつまあげ		にんじん	わらび ふき みずたけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
	果報団子汁	とりこ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	だんご しらたま		しょうゆ しお		
30火	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい				
	鮭のはとむぎソースがけ	鮭		赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ		はとむぎ さとう		しょうゆ	628 kcal 16.8 % 17.6 g	765 kcal 15.5 % 15.4 g
	納豆の元気あえ	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ	さとう		しょうゆ	1.9 g	2.4 g
	くずます			にんじん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さつまいも ふかたくりこ		しょうゆ		
31水	あんかけうどん 牛乳	とりこ なる あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	うどん		しょうゆ しお めんつゆ		
	ちくわ磯辺あげ	ちくわ	のり			はくりきこ	あぶら		671 kcal 17.6 % 23.7 g	830 kcal 18.0 % 21.7 g
	昆布のおひたし				ごまつな もやし はくさい	さとう		しお 昆布 しょうゆ	2.2 g	2.6 g
	江刺りんご					りんご				

給食実施予定	22	23	24	25	26	29	30	31
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	○	○	×	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	×	○	○
	胆沢中	○	×	○	○	○	○	○
衣川中	○	○	○	○	○	○	○	

◎1月分使用食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、岩手県	りんご	奥州市
麦	国内	モーちゃんヨーグルト	奥州市	にんじん	北海道、青森県	いよかん	愛媛県、和歌山県
もち米	岩手県	チーズ	ニュージーランド他	ごぼう	青森県	かぼちゃ	岩手県
うどん	岩手県・奥州市	豚肉	奥州市・岩手県	生しいたけ	奥州市		
小麦粉	岩手県	鶏肉	一関市	干しいたけ	九州	なばな	奥州市
米粉	奥州市	ベーコン	岩手県			冷凍パプリカ	宮城県栗原市
パン粉	アメリカ	前沢牛	奥州市	レンコン水煮	茨城県	冷凍ズッキーニ	ベトナム
米粉	奥州市	ミックスビーンズ	国内	キャベツ	千葉県		
カレールー	国内	豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
ホワイトルー	国内	大豆	北海道	ニラ	栃木県		
ごま	中南米	納豆	奥州市	ピーマン	宮城県		
はと麦	奥州市	みそ	奥州市	小松菜	奥州市		
米油	国内	油あげ	奥州市	たまねぎ	北海道		
ごま油	南アフリカ	うずら卵水煮	国内	しょうが	国内		
でん粉	北海道	卵	秋田県奥州市・金ヶ崎町	にんにく	青森県		
緑豆春雨	中国	なると	アメリカ、北海道	しめじ	長野県		
白玉もち	国内	イカボール	ペルー、チリ	えのきだけ	奥州市		
里芋	九州	サバ	北大西洋				
じゃがいも	北海道	鮭	国産	はくさい	奥州市		
さつまいも	千葉県	ホッケ	北大西洋	ほうれんそう	奥州市		
里芋	岩手県	ブリ	ノルウェー	ねぎ	奥州市		
だんご粉	国内産、タイ	かまぼこ	アメリカ・北海道	もやし	雫石町		
卵麺	オーストラリア、日本、アメリカ	茎わかめ	三陸	大豆もやし	雫石町		
さつまいもステーキ	兵庫県、鹿児島県、和歌山県	ちくわ	アメリカ、日本他	冷凍グリーンピース	北海道		
チョコクレープ	国内	あさり	中国	切り干し大根	九州		
雑穀	岩手県	ひじき	鹿児島県	わらび水煮	岩手県		
		わかめ	三陸	たけのこ水煮	奥州市		
		煮干し	国内	冷凍いんげん	国内		
		かつお厚削り	高知県				

◎12月分使用予定食品(産地)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市	冷凍枝豆	北海道
パン用小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市・岩手県	にんじん	千葉県、茨城県、北海道	冷凍グリーンピース	ハンガリー
マカロニ	アメリカ	鶏肉	岩手県	ごぼう	群馬県、青森県	冷凍ホールコーン	北海道
パン粉	アメリカ	ウインナー	国内	生しいたけ	奥州市	冷凍クリームコーン	北海道
じゃがいも	奥州市・北海道	ベーコン	国内	干しいたけ	九州	冷凍ブロッコリー	エクアドル
カレールー	日本	卵	奥州市、国内	ねぎ	奥州市	冷凍パプリカ	宮城県
		豆腐	奥州市、国内	きゅうり	宮城県	みかん	愛媛県
ごま	中南米	大豆	北海道	キャベツ	奥州市、岩手県、群馬県		
ゼリー	日本	いんげん豆	日本	こんにゃく	群馬県		
米油	日本	みそ	奥州市	ニラ	栃木県		
ごま油	南アフリカ	おから	奥州市	ピーマン	奥州市		
でん粉	北海道	油あげ	奥州市	赤ピーマン	奥州市		
緑豆春雨	中国	がんとどき	アメリカ、カナダ	たけのこ水煮	岩手県、徳島県		
				たまねぎ	奥州市、北上市、北海道		
		サバ	ノルウェー	しょうが	日本		
		いわし	国内	にんにく	日本		
		イカ	ペルー	しめじ	岩手県、長野県		
		かまぼこ	国内	えのきだけ	宮城県、北海道		
		ちくわ	国外	なめこ	宮城県		
		芽ひじき	大分県	小松菜	奥州市		
		わかめ	三陸	白菜	奥州市		
		もずく	沖縄県	もやし	雫石町		
		煮干し	日本	チンゲンサイ	奥州市		
		かつお厚削り	日本	レンコン	茨城県		
		煮干し	日本				
		かつお厚削り	日本				