

# 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) <b>赤字</b> 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	1447-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	1447-830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%						
		※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。 ★印は給食センターで炊いたごはんです。						塩分2g未満	塩分2.5g未満						
1月16日(木)	【大谷翔平選手応援給食】	ごはん 牛乳	牛乳			こめ									
9木	さばの南蛮酢	さば		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	710 kcal 15.4% 28.1% 2.1g						
	磯和え	のり		こまつな	はくさい	もやし	さとう	しょうゆ	しお						
	ひきな汁	しみどうふ		にんじん	だいじん	えのきだけ									
10金	★おこわ 牛乳	とりにく	あぶらあげ	牛乳	にんじん	しめじ	ごぼう	こめ	もちごめ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお		
	卵焼き	たまご													
	厚揚げのカレー炒め	なまあげ	ぶたにく	みそ	にんじん			だけのご	たまねぎ	しょうが	にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	カレーこ
14火	みそ汁	みそ	わかめ	にんじん				たまねぎ	しめじ	ねぎ	じゃがいも				
	★胆沢に伝わる郷土料理「くずます」です～地元料理を学びましょう～														
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳					きんめまい							
15水	和風おろしハンバーグ	ぶたにく	とりにく		にんじん	たまねぎ	だいじん	さとう				しょうゆ			
	おひたし	かまぼこ			にんじん	はくさい	もやし	さとう				しょうゆ			
	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	しお		
1月20日(月)	ごはん 牛乳		牛乳					こめ	むぎ						
	ヤンニョムチキン	とりにく				ねぎ	にんにく	さとう	かたくりこ	あぶら	豆味噌	クチャップ	中華スープ	ストック	
	ナムル				にんじん	チンゲンサイ	もやし	さとう				しょうゆ	すしお	しょう	
16木	卵スープ	たまご			にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	かたくりこ							
	★新年最初の胆沢翔平選手応援給食です☆～今年もさらなる活躍を応援しています!!GoGo翔平先輩!!～														
	はなまるパン 牛乳		牛乳					パン							
20月	鶏肉のなかよし焼き(鶏の南部焼き&鶏のパン粉焼き)	とりにく	みそ		パセリ	しょうが		さとう	パンこ	こま	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	しお	しょう	
	満点サラダ	白いげんまめ			フロッキー	卵	パセリ	スッキー	二	なす	キャベツ	あぶら	しお	こしょう	
	北のサムライシチュー	ほたて	チキン	牛乳	にんじん	たまねぎ		じゃがいも		あぶら		ルウ			
21火	みずきならし風カップ					みかん	もも	ハインアップル		しらたま					
	★南都田小6年生が考えた献立です!中華のメニューで地場産の野菜がたくさん使われています～														
	麦ごはん 牛乳		牛乳					こめ	むぎ						
22水	酢鶏	とりにく			にんじん	ピーマン	たまねぎ	だけのご	しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	クチャップ	中華スープ	ストック
	春雨のきらきら和え				卵	パセリ	しょうが	はるさめ	さとう		あぶら	すし	しょうゆ	しょう	
	キャベツとたまねぎのスープ	チキン	ハム		にんじん	キャベツ	たまねぎ	しめじ				しょうゆ	中華	スープ	ストック
23木	★若柳小学校6年生が考えた献立☆～栄養バランス&食材の数&彩りを重点に考えられた献立です～														
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳					きんめまい							
	タラのコーンカップ焼き	たら				コーン				ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ				
24金	ひじきの煮物	あぶら	あげ	だいず	めひじき	にんじん	いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ				
	みそけんちん汁	ぶたにく	豆腐	みそ	にんじん			だいじん	にん	こんにゃく	ねぎ				
	★新年のお祝い献立です!～今年もよろしくお願いたします!!～														
25土	雑穀ごはん 牛乳		牛乳					こめ	ざっく						
	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	こま					
	紅白なます				にんじん	だいじん		さとう				すし	しお		
26日(日)	★衣里小学校6年生が考えた献立です!人気のメニュー&地場産の野菜がたくさん使われています～														
	麦ごはん 牛乳		牛乳					こめ	むぎ						
	鶏肉の照り焼き	とりにく				しょうが		さとう	かたくりこ			しょうゆ			
27月	胆沢納豆和え	納豆	チーズ		にんじん	ほうれん	そう	はくさい	もやし	さとう			しょうゆ		
	キムチスープ	ぶたにく	豆腐	みそ	にら	だいじん	はくさい	キムチ	えのき	だけ	ねぎ	しょうゆ	中華	スープ	ストック
	★胆沢第一小学校6年生が考えた献立です!みんな大好き!!カレーの献立を考えています!～														
28火	麦ごはん 牛乳		牛乳					こめ	むぎ						
	カツカレー(チキンカツ、カレー)	ぶたにく	とりにく		にんじん	グリーン	ピース	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	パンこ	あぶら	ルウ	
	大根サラダ	チーズ			フロッキー	だいじん	コーン	さとう		あぶら		すし	しょうゆ	しお	

給食実施予定		9	10	14	15	16
	胆沢第一小	×	×	×	×	×
	南都田小	×	×	×	×	×
	若柳小	×	×	×	×	×
	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	
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、千葉県	りんご	奥州市
	小麦	国内	モーちゃんヨーグルト	奥州市	にんじん	千葉県	フルーツミックス	タイ、中国
	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
	冷凍もち	タイ	豚肉	奥州市・岩手県				
	小麦粉	岩手県	鶏肉	一関市	干しいたけ	九州		
	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	チキンハム	兵庫県、京都府	レンコン水煮	茨城県		
	米粉	奥州市	ミックスビーンズ	国内	キャベツ	千葉県		
	カレールウ	国内	豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
	ホワイトルウ	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		
			みそ	奥州市	小松菜	一関市		
	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			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	ほたて	青森県、北海道	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			はくさい	奥州市		
	さつまいも	千葉県			ほうれんそう	奥州市		
里芋	岩手県			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	磐石町			
				冷凍グリーンピース	北海道			
				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	
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市	冷凍むぎ枝豆	タイ
	小麦粉	岩手県	チーズ	ニュージーランド、オーストラリア	にんじん	北海道	冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麩	日本	豚肉	奥州市、岩手県	ごぼう	青森県	冷凍コーン	ベトナム、北海道
	スパゲティ	カナダ	鶏肉	岩手県、日本	生しいたけ	奥州市	冷凍ブロッコリー	エクアドル
	じゃがいも	北海道	肉団子	宮城県、鹿児島	干しいたけ	九州	冷凍パプリカ	宮城県
	さつまいも	茨城県	ウインナー	千葉県、群馬県他	きくらげ	奥州市	冷凍いんげん	エジプト
	さといも	愛知県	チキンハム	千葉県、群馬県他	ねぎ	奥州市	みかん	長崎県他
	カレールウ	国内	オムレツ	日本	きゅうり	岩手県		
	バター	北海道	卵	奥州市、国内	キャベツ	宮城県		
	ごま	パラグアイ	豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
	米油	日本	豆乳	日本	ピーマン	奥州市		
	ごま油	南アフリカ	油あげ、生揚げ	奥州市	たけのこ水煮	タイ		
	ノンエッグマヨネーズ	国内	みそ	奥州市	たまねぎ	北海道		
	でん粉	北海道	大豆	北海道	しょうが	国内		
	緑豆春雨	中国	さば	長崎県、青森県	にんにく	青森県		
	コロケ	日本	いわし	日本	しめじ	長野県		
	ケーキ	日本	イカ	ペルー	えのきだけ	宮城県		
			さつま揚げ	タイ、米国	なめこ	宮城県		
			ちくわ	アメリカ、日本	小松菜	奥州市		
			かまぼこ	アメリカ	白菜	奥州市		
		めかぶ	岩手	もやし	磐石町			
		わかめ	三陸	チンゲンサイ	奥州市			
		すき昆布	三陸	かぼちゃ	日本			
		するめ	北海道	にら	栃木県			
				友情キムチ	岩手県			