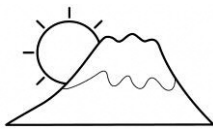


予定献立表（1月）

奥州市立水沢小学校

令和7年度



日 に ち	お 知 ら せ	こ ん だ て め い	おもに ^{ち にく ぼね つく} 血や肉や骨を作る	おもに ^{ねつ ちから} 熱や力になる	からだ ^{からだ ちやうしん} の調子を整える・病気に ^{びょうき} かかりにくくする	1人 ^{1にん} -650kcal たんぱく質 ^{たんぱくしつ} 21～32g 脂質 ^{しつ} 14～22g 塩分 ^{しよぶん} 2g未満	ひとくちメモ
			たんぱく ^{たんぱく} 質・ミネラル ^{おほ しよくひん} の多い食品	炭水化物 ^{たんすいかぶつ} ・脂質 ^{ししつ おほ しよくひん} の多い食品	ビタミン ^{しよくもつせんい} ・食物繊維 ^{おほ しよくひん} の多い食品		
21 (水)	全校あり／ 誕生日給食	背割りコッペパン 牛乳 鮭フライ スパゲッティナポリタン コンソメスープ 豆乳いちごムース	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう さけ ハム ベーコン とうにゅう	こむぎこ さとう こむぎこ あぶら あぶら こむぎこ さとう みすあめ さとう あぶら	 こむぎこ あぶら にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん えのきたけ キャベツ コーン いちご	668kcal 25.5g 24.0g 2.4g 	3学期 ^{がつき きゅうしよく} の給食 ^{はじ} が始まりました。冬休み ^{ふゆやす} 中 ^{ちゅう} も早寝 ^{はやね} 早起 ^{はやお} き朝ごはん ^{あさ} を意識 ^{いしぎ} して過 ^す ぎましたか？学 校が始まり、早起 ^{こゝろ} きがつかう朝ごはん ^{あさ} を食べない で…ということのないよう、生活リズム ^{せいかつ りずむ} を整えてい きましょう。 今日はコッペパンに鮭フライやナポリタンをはさ んで食べましょう。
22 (木)	全校あり	麻婆ラーメン 牛乳 こんにゃくサラダ りんご（はるか）	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう りんご	こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ りんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にら にんじん こんにゃく もやし きゅうり キャベツ りんご	721kcal 28.9g 15.2g 2.6g (汁を全て 飲んだ場 合)	今日のりんごは岩手県産 ^{いわてけんさん} の「はるか」という品 種 ^{しんしゅ} です。強い甘みと、シャキシャキとした食感 ^{しょくかん} が 特徴 ^{とくちゆう} です。つく ^{つく} られる量 ^{りやう} が少なく、スーパーにも 多く出回らないめずらしい品種 ^{ひんしゅ} ですよ。味わって 食べましょう。
23 (金)	全校あり	ごはん 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ ポークカレー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ こんぶ のり ぶたにく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも あぶら じゃがいも	 たまねぎ トマト にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	729kcal 24.0g 22.5g 2.9g	「いただきます」には食べ物の命 ^{いのち} をいただき、あ りがとうという気持ち ^{きもち} 、「ごちそうさま」には食事 ^{しょくじ} を 用意 ^{ようい} してくれた人へのありがとうの気持ち ^{きもち} が込め られています。毎日気持ち ^{きもち} を込めてあいさつが できるいいですね。今日はカレーにハンバーグ をのせて、ハンバーグカレーにして食べましょう。
1月24日～30日は全国学校給食週間です。日替わりでさまざまなテーマの献立が登場します。							
26 (月)	全校あり	【岩手県の郷土料理や食材を味わおう！】 ごはん 牛乳 アジの南部焼き すき昆布の煮物 果報だんご汁 岩手いちごクリーム大福	ぎゅうにゅう アジ こんぶ さつまあげ とうにゅう	こめ さとう ごま さとう こめ もちこ さとう あぶら	 にんじん こんにゃく えだまめ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ いちご	641kcal 17.6g 11.1g 2.1g	今日から全国学校給食週間です。今日は岩 手県の郷土料理や食材を使った献立です。だ んごの中に萩の枝を入れただんごをいくつか 作って入れ、それを食べると幸運(果報)が訪 れるといい伝えられています。それが「果報だん ご」です。今日は各学級の汁物に5個の果報だ んごが入っています。当たった人には給食室か ら景品があるのでお楽しみに！
27 (火)	全校あり	【6年1組8班が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル かき玉汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんじん ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな	623kcal 24.6g 17.4g 1.8g	今日は6年1組8班が家庭科の授業で考えた 献立です。おすすめポイントは「いろどりのバラン スがよいところ」です。家庭科での学びを生か し、栄養バランスがよく、見た目のいろどりもきれ いな給食を全校児童に食べてもらえるように考 えてくれました。奥州市の食材はほうれん草や 小松菜などが使われています。
28 (水)	全校あり	【6年2組7班が考えた献立】 ごはん（自校） 牛乳 サバの味噌煮 かりぼり和え 豚汁	ぎゅうにゅう サバ みそ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	 にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん だいこん はくさい こんにゃく ながねぎ	679kcal 26.4g 21.5g 2.7g	今日は6年2組7班が家庭科の授業で考えた 献立です。おすすめポイントは「低学年でもおい しく食べられるところ」です。家庭科での学びを 生かし、栄養バランスがよく、1・2年生の好みも 考えた給食にしました。奥州市の食材は白菜や 長ねぎなどが使われています。味わって食べま しょう。
29 (木)	全校あり	【6年3組7班が考えた献立】 ごはん（自校） 牛乳 三色そばろ 納豆和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう チーズ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう えだまめ しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	 えだまめ しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	652kcal 26.2g 20.2g 2.2g	今日は6年3組7班が家庭科の授業で考えた 献立です。おすすめポイントは「いろどりや味のバ ランスを考えたところ」です。家庭科での学びを 生かし、栄養バランスだけでなく、いろどりのきれ いさや、同じ味にならないように工夫して考えてく れました。奥州市の食材は白菜、ほうれん草、 長ねぎなどが使われています。
30 (金)	全校あり	【奥州っ子給食】 江刺金札米ごはん 江刺りんごジュース まっちゃん卵の五目玉子焼き 菜の花ごま和え 奥州はっと汁	 たまご とりにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま さとう こむぎこ	奥州っ子給食は、奥州市から 補助金をいただいて実施しています。 りんご にんじん ながねぎ なのかな キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	621kcal 17.4g 9.5g 1.5g 	今日は今年度5回目の奥州っ子給食です。今 日の給食では江刺金札米、江刺りんごジュ ース、卵、長ねぎ、菜の花、長ねぎなど6品目の自 場産食材を使いました。江刺金札米は100年 以上前に誕生し、粘りや甘さ、うまみが特徴で す。地元の恵みに感謝して、味わっていただき ましょう。

※**太字**の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

※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。