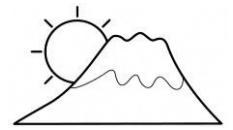


予定献立表 (1月)

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	おもに血や肉や骨を作る	おもに熱や力になる	からだ ちょっとの 体の調子を整える・病気気にかかりにくくする	I群+650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ	
21(水)	全校あり/誕生日給食	背割りコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		668kcal 25.5g 24.0g 2.4g	<p>3学期の給食が始まりました。冬休み中も早寝早起き朝ごはんを意識して過ごしましたか？学校が始まり、早起きがつらく朝ごはんを食べないで…ということのないよう、生活リズムを整えていきましょう。</p> <p>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。</p>	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		鮭フライ	さけ	こむぎこ あぶら				
		スペゲッティナポリタン	ハム	あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん えのきだけ キャベツ コーン			
		豆乳いちごムース	とうにゅう	みずあめ さとう あぶら	いちご			
22(木)	全校あり	麻婆ラーメン	ぶたにく とうふ みそ	こむぎこ こまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にら	721kcal 28.9g 15.2g 2.6g	<p>今日のりんごは岩手県産の「はるか」という品種です。強い甘みと、シャキシャキとした食感が特徴です。作られる量が少なく、スーパーにも多く出回らないめずらしい品種ですよ。味わって食べましょう。</p>	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		こんにゃくサラダ			にんじん こんにゃく もやし きゅうり キャベツ			
		りんご(はるか)			りんご	(汁を全て飲んだ場合)		
23(金)	全校あり	ごはん		ごはん		729kcal 24.0g 22.5g 2.9g	<p>「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうございますという気持ち、「ごちそうさま」には食事を用意してくれた人へのありがとうの気持ちが込められています。毎日気持ちを込めてあいさつができるといいですね。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。</p>	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	かたくりこ さとう ジャガイモ	たまねぎ トマト			
		海藻サラダ	わかめ こんぶ のり		にんじん きゅうり もやし			
		ポークカレー	ぶたにく	あぶら ジャガイモ	ににく しょうが たまねぎ にんじん りんご			
<p>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。</p>								
26(月)	全校あり	【岩手県の郷土料理や食材を味わおう！】					<p>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)が訪れると言えられています。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楽しみに！</p>	
		ごはん		こめ		641kcal 17.6g 11.1g 2.1g		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		アジの南部焼き	アジ	さとう ごま				
		すき昆布の煮物	こんぶ にもの	さつまあげ	さとう			
		果報だんご汁	かほう じる		にんじん きゅうり もやし			
27(火)	全校あり	【6年1組8班が考えた献立】				623kcal 24.6g 17.4g 1.8g	<p>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「いろいろ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、見た目いろいろ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きました。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。</p>	
		ごはん		こめ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが			
		ナムル	わかめ	こまあぶら さとう ごま	にんじん ほうれんとう もやし			
		かき玉汁	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん えのきだけ こまつな			
28(水)	全校あり	【6年2組7班が考えた献立】				679kcal 26.4g 21.5g 2.7g	<p>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年生の好みも考慮した給食にしました。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。</p>	
		ごはん(自校)		こめ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		サバの味噌煮	みそに	サバ みそ	さとう かたくりこ			
		かりぽり和え	こんぶ		ごま			
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ながねぎ			
29(木)	全校あり	【6年3組7班が考えた献立】				652kcal 26.2g 20.2g 2.2g	<p>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「いろいろ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、いろいろのきれいさや、同じ味にならないように工夫して考えてください。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。</p>	
		ごはん(自校)		こめ				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		三色そぼろ	さんしょく	とりにく たまご	あぶら さとう	えだまめ しょうが		
		納豆和え	なつとう	なつとう チーズ		にんじん はくさい もやし ほうれんとう		
		大根のみぞ汁	だいこん	なまあげ みそ		にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ		
30(金)	全校あり	【奥州っ子給食】				621kcal 17.4g 9.5g 1.5g	<p>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、味わっていただけましょう。</p>	
		江刺金札米ごはん	えさし きんさつまい	こめ	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。			
		江刺りんごジュース	えさし		りんご			
		まっちゃん卵の五目玉子焼き	たまご	とりにく	あぶら さとう	にんじん ながねぎ		
		菜の花ごま和え	なは		ごま さとう	なのはな キャベツ コーン		
		奥州はっと汁	おうしゅう	とりにく	こむぎこ	にんじん だいこん こぼう ながねぎ しいたけ		

*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。