

きゅうしょくよていこんだてひょう
1月 給食予定献立表



2026年1月発行

奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもな調味料	基準値(8~9歳) エネルギー:650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満
			奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、肉食加工品には、卵、乳は含まれません。				
おせち料理に欠かせない郷土料理「お煮しめ」。お煮しめは、煮汁がなくなるまで時間かけてじっくり煮詰めるという調理法が名前の由来といわれています。家族円満、子孫繁栄、健康長寿などの願いが込められています。	16(金)	いろどりはなごはん(じこう)		のざわな あおじそ あかかぶ たいにん きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう	酢 塩	504 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.7 g
		あつやきたまご	たまご		あぶら さとう	醤油 醤油	13.2 g
		おにしめ	やきどうふ	にんじん たけのこ れんこん しいたけ インゲン	さとも さとう	醤油 みりん	2.2 g
		なるとのすまじる	★なると	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		煮干だし 醤油 塩	
		こうはくおいわいセリー	とうにゅう	いちこ	さとう	グリル化剤 酢料 クエン酸 香辛料	
レモンは夏のイメージが強いかもしれません。国産レモンの旬は秋から冬です。レモンはビタミンCが多く含まれているので、免疫力を高め、風邪予防、美肌づくりに効果があります。	19(月)	むぎはん(いたく)			こめ むぎ		631 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9 g
		とりのレモンに	とりにく	レモンかじゅう	さとう でんぶん あぶら	醤油 酒	18.6 g
		きりほしだいこんのいりに	★さつまあげ		でんぶん ごまあぶら	中華スープ 醤油 塩	1.8 g
		どさんこじる	ふたにく とうふ みそ	たまねぎ コーン	じゃがいも バター あぶら	煮干だし 酒	
		きんめまいごはん(いたく)			こめ		619 kcal
今日のりんごは江刺りんご「サンふじ」です。「サンふじ」とは、りんごの品種「ふじ」に袋をかけずに日光をたくさん浴びさせて栽培したもので、糖度が高く、甘みと酸味のバランスが絶妙で、蜜が入りやすいのが特徴です。	20(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5 g
		ヤンニヨムフィッシュ	モウカザメ	にんにく	でんぶん あぶら さとう	トマトチャブコロナガ 醤油 みりん 酒	19.8 g
		にくやさいいため	ふたにく	きゃべつ もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが	あぶら さとう	醤油 酒 塩コロ	1.8 g
		たまごスープ	たまご わかめ	ねぎ	でんぶん ごまあぶら	中華スープ 醤油 塩	
		りんご		りんご			
		せわりコッペパン	だっしるんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	食塩 イースト	539 kcal
1月は地元の生産者団体「野菜キューピットの会」から、ねぎ、大根、白菜、こまつな、ほうれん草、なはな、たくさんの冬野菜を納めていただきます。	21(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1 g
		キーマカレー	ふたにく レバー だいす	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	あぶら	タリ ★カルボ	20.0 g
		かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ だいこん コーン		★青じそドレッシング	3.0 g
		ポトフ	★ワインナー	はくさい たまねぎ にんじん	あぶら	煮干だし 唐辛子 酒	
		むぎはん(いたく)			こめ むぎ		614 kcal
幽庵焼き(ゆあんやき)とは、しょゆ、酒、みりんを合わせた調味料にエスやカボスなどの柑橘類の果汁を使ったタレに漬け込んで焼いた料理のことです。	22(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5 g
		さばのゆあんやき	さば	ゆずかじゅう	さとう	醤油 酒 みりん	24.6 g
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チングンサイ はくさい にんじん		そばつゆ	1.8 g
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん		煮干だし	
		さっこくごはん(いたく)			こめ もちひえ いなきひ むぎ あかまい アマランサス もちわら		579 kcal
岩手県は日本の雑穀生産量トップで「雑穀王国」として知られています。雑穀は栄養価が高く、特にアマランサスは鉄、カルシウムなどミネラルが豊富でスーパーフードといわれています。	23(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3 g
		スナックレバー	とりにく ふたレバー	えたまめ	じゃがいも でんぶん あぶら あぶら さとう こまつな	醤油 みりん	18.2 g
		はくさいのごますあえ		はくさい ごまつな にんじん えのきたけ	ごまあぶら さとう	醤油 醤油	1.7 g
		なめこじる	わかめ とうふ みそ	なめこ ねぎ		煮干だし	
		★なつかしの給食～大正時代～★					
大正時代の学校給食は、明治時代の貧しい子どもへの改善から始まり、栄養改善を目的として国から奨励され、真ったくさんのはんやみぞ汁が提供されました。	26(月)	ごしきごはん(じこう)	とりにく ひじき	にんじん	こめ さとも あぶら さとう	醤油 塩 みりん	432 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.3 g
		えいようみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんどう	じゃがいも	煮干だし	1.9 g
		★なつかしの給食～昭和時代Part1～★					
昭和40年代、給食で発達的にビットしたミルマーク。当時は瓶の牛乳だったので、粉末のミルマークを牛乳に入れ、専用のストローでかきませて飲みました。牛乳瓶をたおさんいよう、気をつけて飲みました。	27(火)	ソフトめん			こむぎこ		588 kcal
		ひんぎゅうにゅう・ミルマークいちご	ぎゅうにゅう				24.4 g
		ミートソース	ふたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリーンピース	あぶら さとう	タリ 醤油 塩 スープアソート	15.7 g
		フレンチサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん コーン		★フルチドレッシング	1.3 g
		おうとう		おうとう			
		★なつかしの給食～昭和時代Part2～★					
揚げパンは、コッペパンを油で揚げ、砂糖などをまぶして味付けしたスイーツ的なパンです。砂糖の他にも、さかな、コーコー、シナモンなど、色々な味のバリエーションがあります。	28(水)	さかなあげパン	だっしるんにゅう	きなこ	こむぎこ さとう ショートニング あぶら	食塩 イースト	601 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2 g
		おでん	★さつまあげ ★らくわう うずらのたまご こいのぶ	だいこん にんじん	こんにゃく さとう	醤油 塩 酒	22.8 g
		みかん		みかん			2.4 g

※29日以降の献立は、2枚目以降に記載しています。

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもな調味料	基準値(B~9歳) エネルギー:650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満	
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。		奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれません。			
昭和35年、東京都内の給食費は1食平均約22円でした。栄養バランスを考えながら限られた予算で給食を作るため、豚肉や牛・肉よりも安い鶏肉が使われていました。鶏肉は動物性たんぱく質が豊富なため、多くの学校給食に登場していました。	29 (木)	★なつかしの給食～昭和時代Part3～★					609 kcal	
		ごはん(いたく)			ごめ		24.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.6 g	
	30 (金)	くじらのごまみそがらめ	くじらにく みそ		てんぶん あぶら さとう ごま	醤油 酒	1.9 g	
		しおもみきゅべつ		きゅべつ		塩		
		カレーシチュー	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こむぎこ あぶら	鶏ガラスープ 加ル粉 塩 酒		
★奥州っ子給食★ 奥州市産食材と岩手県南地方に伝わる郷土料理を取り入れた給食です。								
えさしきんさつまい(いたく)								
えさしりんごジュース								
ちぐさやき								
おうしゅうやさいのじゅうねんあえ								
かほうだんごじる								

1月24日～30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象におにぎりなどを無償で提供したのが始まりといわれています。しかし、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年1月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



写真提供／(独)日本スポーツ振興センター

26日の給食は… 大正12年「栄養を考えた給食」

大正12年（1923年）の関東大震災で、栄養失調の子どもが増えました。子どもたちの栄養を改善するため、国は給食を奨励し、各地に広まっていきました。



五色ごはんには、鶏肉や油揚げ、にんじん、さといもなどの具がたくさん入っています。栄養みそ汁にもたくさんの野菜や芋類が入っていました。当時の給食は品数が少ないですが、栄養たっぷりです。

30日の給食は… 奥州の恵みを味わう「奥州っ子給食」

果報団子(かほうだんご)



果報団子は、旧暦11月24日の大師講の行事の一つで弘法大師様（真言宗を開いた僧 空海）にお供えする団子のことです。萩の枝の小片が入った団子を食べ当てる人は、果報が授かる（幸運が訪れる）と言い伝えられてきました。また、萩の枝を神前に供えると、翌日お金に変わっていたとか、お財布の中に入れておくとお金が貯まるともいわれてきました。



江刺りんごの リンゴジュース



減農薬・減化学肥料で特別栽培された「ひとめぼれ」です。食味ランクингで最高評価「特A」を獲得する最高級ブランド米です。

かがやき はるの輝(なばな)



つぼみはちぢれん葉葉部もおいしく食べられ、苦味もなく甘いのが特徴。カルシウムやビタミンCもほうれん草のおよそ2倍含まれています。

えごま

えごまは、シソ科の植物で、奥州市の衣川で栽培されています。αリノレン酸が多く含まれていて、体内でEPA、DHAになり効果を発揮します。

27日～29日の給食は… 昭和時代の「なつかしの給食」

ソフトめん



正式名称はソフトスパゲッティ式めん。学校給食向けに開発され、袋から出しためんをミートソースやあんかけなどとからめて食べました。

びん牛乳&ミルマーク



昭和40年代、脱脂粉乳から牛乳への移行期に、牛乳が苦手な子どもたちに牛乳を飲んでもらおうと開発されたミルマーク。学校給食で大人気となりました。

揚げパン



揚げパンは、昭和29年に東京の小学校で給食を作っていた調理師さんが考案したメニューです。欠席した児童に届ける固くなったパンを、おいしく、栄養価も高くして食べてもらおうという思いから生まれました。

くじらの竜田揚げ



戦後は捕鯨が推進されていたことや、低カロリーで高たんぱくな上に豚肉や牛肉に比べると安価だったこともあり、鯨肉を使ったメニューが学校給食の定番でした。

カレーシチュー



カレーシチューが初めて給食に登場したのは昭和23年。東京都内の小学校にカレー業界が香辛料を持ち込んで試験的に作られたそうです。戦後間もない時期にカレー粉の材料となる香辛料を確保するのは大変だったそうですが、あっという間に人気メニューとなりました。今のようにカレールウではなく、カレー粉を使って作っていました。

写真提供：(独)日本スポーツ振興センター、いわて食材俱楽部、JA江刺、JA江刺女性部、大島食品工業株式会社