

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(8〜9歳) 13歳+ -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)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。								
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を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おり、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 あおじろ あかかぶ だいこん 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	鹽だし 酢 塩 醤油	13.2 g		
		おにしめ	やさどらふ	にんじん だけのこ れんこん しいたけ インゲン		さといも さとう	醤油 みりん	2.2 g			
		なるとのすましじる	★なると	だいこん にんじん ごぼう ねぎ				煮干しだし 醤油 塩			
		こうはくおいわいせりー	とうにゅう	いちご		さとう	グル化剤 香料 ク エン酸 着色料				
レモンは夏のイメージが強いかもしれませんが、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)	むぎごはん(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			
		きりぼ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 醤油 塩	1.8 g			
		どさんこじる	ぶたにく どうふ みぞ	たまねぎ コーン		じゃがいも バター あぶら	煮干しだし 酒				
今日のりんごは江刺りんごに「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す。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)	きんめまいごはん(いたく)				こめ			619 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.5 g		
		ヤンニョムフィッシュ	モウカザメ	にんにく		でんぶん あぶら さとう	トドカサアジ 醤油 みりん 酒	19.8 g			
		にくやさしいため	ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん にんにく しょうが	こまつな	あぶら さとう	醤油 酒 塩コショウ	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							
1月は地元の生産者団体「野菜キュービットの会」から、ねぎ、大根、白菜、こまつな、ほうれん草、なばな、たくさんのお野菜を納めていただきます。	21 (水)	せわりコッペパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショートニング	食塩 イースト		539 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.1 g		
		キーマカレー	ぶたにく 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	クイ ★カレー粉		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	★ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん	あぶら	煮干しだし 唐辛子 酒					
幽庵焼き(ゆうあんやき)とは、しょうゆ、酒、みりんを合わせた調味料にユズ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)	むぎごはん(いたく)				こめ むぎ			614 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.5 g		
		さばのゆうあんやき	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	チンゲンサイ 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 みぞ	だいこん にんじん			煮干しだし				
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)	ざっこくごはん(いたく)				こめ もちひえ いなきび むぎ あ かまい アマランサス もちあわ			579 kcal		
		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 ぶたレバー	えだめ		じゃがいも でんぶん あ ぶら さとう しょうが	醤油 みりん	18.2 g			
		はくさいのごますあえ		はくさい こまつな にんじん えのきたけ		ごまあぶら さとう	醤油 酢	1.7 g			
		なめこじる	わかめ どうふ みぞ	なめこ ねぎ			煮干しだし				
1月24日〜30日は、「全国学校給食週間」です。大正から昭和時代の給食を体験してみましょう。											
大正時代の学校給食は、明治時代の貧しい子どもへの救済から発展し、栄養改善を目的として国から奨励され、具だくさんのごはんやみそ汁が提供されました。	26 (月)	★なつかしの給食〜大正時代〜★ 関東大震災後、栄養不足が深刻化した子どもたちへの対策として国が奨励しました。									432 kcal
		ごしきごはん(じこう)	とりにく ひじき	にんじん				こめ さといも あぶら さとう	醤油 塩 みりん	17.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							13.3 g	
		えいようみそじる	あぶらあげ みぞ	だいこん にんじん ほうれんどう		じゃがいも	煮干しだし	1.9 g			
昭和40年代、給食で爆発的にヒットしたミルメーク。当時は瓶の牛乳だったので、粉末のミルメークを牛乳に入れ、専用のストローでかき混ぜて飲みました。牛乳瓶をおさないうよう、気をつけて飲みましょう。	27 (火)	★なつかしの給食〜昭和時代Part1〜★									588 kcal
		ソフトめん						こむぎこ		24.4 g	
		びんぎゅうにゅう・ミルメークいちご	ぎゅうにゅう							15.7 g	
		ミートソース	ぶたにく	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	クイ 醤油 塩 ス ーフストウ	1.3 g			
		フレンチサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん コーン			★フルパドレッシング				
		おうとう		おうとう							
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、きなこ、ココア、シナモンなど、色々な味のバリエーションがありました。	28 (水)	★なつかしの給食〜昭和時代Part2〜★									601 kcal
		きなこあげパン	だっしふんにゅう	きなこ				こむぎこ さとう ショートニング あぶら	塩 イースト	23.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							22.8 g	
		おでん	★さつまあげ ★ちくわ うずらのたまご こんにゃく	だいこん にんじん		こんにゃく さとう	鹽だし 醤油 塩 酒	2.4 g			
		みかん		みかん							

※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 もとになる食品	おもな調味料	基準値(8〜9歳)	
			※物資等の都合により献立を変更 する場合があります。					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）、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。					
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、当時は豚肉や 牛肉より安い鰯肉が使 われていました。鰯肉 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）			こめ			24.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17.6 g
		くじらのごみそがらめ	くじらにく みそ		でんぶん あぶら さとう ごま	醤油 酒	1.9 g	
		しおもみきやべつ		きやべつ			塩	
		カレーシチュー	ぶたにく	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	鶏がらスープ 加糖 塩 酒		
「じゅうねん」とは 「えごま」というシソ 科の植物の種子です。 栄養価が高く「食べる と10年長生きする」 という言い伝えから名 づけられたといわれて います。	30 (金)	★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。						527 kcal
		えさしきんさつまい（いたく）			こめ			14.7 g
		えさしりんごジュース		りんごジュース				7.4 g
		ちくさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ	ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒	1.4 g	
		おうしゅうやさいのじゅうねんあえ	みそ	なばな はくさい にんじん	ごま えごま さとう	醤油		
		かほうだんごじる	こおりどうふ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう	だんご	煮干しだし 醤油 みりん 塩		

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、戦争で一時的に中断されます。戦後、昭和21年12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週間で「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。



明治22年の給食

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

栄養みそ汁

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。

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&ミルメーク



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うと開発されたミルメーク。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質に豚肉や牛肉に比べると安価だったこともあり、鰯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。今のようにはカレー粉ではなく、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、いわて食材倶楽部、JA江刺、JA江刺女性部、大島食品工業株式会社

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)にお供える団子のことです。萩の枝の小片が入った団子を食べた人は、果報が授かる(幸運が訪れる)といわれています。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。

江刺金札米



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

江刺りんごのりんごジュース



「つがる」と「サンふじ」を使っています。濃縮・還元をしていないストレート果汁で、素材の風味がそのまま生きているジュースです。

はるの輝(なばな)



つぼみはもちろん茎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。