

令和7年度

1月

こんだてよていひょう



令和8年1月19日
奥州市立常盤小学校
http://tokiwaeblog.fc2.com/

日 (曜)	こんだてめい ※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。	主な食品名 (下線を引いているものは奥州市産の食材です)			主な調味料等	基準値 1杯分=650kcal たんぱく質13~ 20% 脂質20~30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかりにくくする	熱や力になる			
20 (火)	金芽米ごはん			こめ			まつかぜや 松風焼きは、おせち料理に用 いられています。表側だけに ごまなどをつけて焼き、うら 側には何もつけないことが ら、「かくしごとのない正直 な生き方ができるように」と いう意味がこめられていま す。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	松風焼き	とうふ とりにく あおさ みそ	たまねぎ	こめこ さとう ごま	しお す	596 kcal 15.9 % 20.7 % 2.3 g	
	五目きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにやく さとう ごまあぶら	しょうゆ		
	花なるとのすましじる	なると	ほししいだけ だいこん こまつな ねぎ		しお しょうゆ		
21 (水)	いちごゼリー		いちご	さとう			はくさいの原産地は中国で す。そのため英語で” Chinese cabbage” とよば れています。葉が何枚も重 なっており、大きいものでは 100枚ほどになることもあり ます。
	米粉入りコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお イースト		
	キャラメルクリーム	だっしふんにゅう		みずあめ さとう		616 kcal 14.2 % 31.7 % 3.5 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハムカツ	ハム		パンこ あぶら	しお		
22 (木)	はくさいとツナのサラダ	ツナ	きゅうり こまつな はくさい	さとう	す しお コンソメ こしょう		こまつなは、奥州市の生産者 団体の野菜キュービットの会 の方が育ててくださったもの です。こまつなは一年を通じ て出回っていますが、本来の 旬は冬です。
	ポトフ	ウインナー	セロリ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	コンソメ しお こ しょう		
	ごはん			こめ		557 kcal 20.4 % 25.2 % 2.0 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	しいらの香味焼き	しいら	にんにく しょうが		しょうゆ とうがら し		
23 (金)	高野とうふの五目に	こうやとうふ とりにく なまあげ	にんじん ほししいだけ さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		冬野菜カレーには、冬が旬の 野菜がいろいろと入っていま す。よくかみながらどんな野 菜か確かめてみてください。
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	しめじ こまつな ねぎ				
	麦ごはん			こめ むぎ		657 kcal 12.3 % 24.9 % 2.1 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		でんぶん さとう あぶら	す しお		
26 (月)	冬野菜カレー	とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん れ んこん はくさい しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	クチャップ ソース しお こしょう カレーこ トマト ペースト しょうゆ		こんしゅう がっこうきゅうしよくしゅうかん 今週は学校給食週間こんだて で、世界の料理を味わいま しょう。今日は中国の料理で す。ユーリンチーは油淋鶏、 ホイコーローは回鍋肉と書き ます。漢字からどんな料理か 想像してみましょう。
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん もも ブルーベリーかじゅう	さとう みずあめ			
	26日から30日は学校給食週間です ～給食で世界旅行気分を味わおう！～ ★給食週間①★ 中国の料理						
	ごはん			こめ		662 kcal 15.4 % 24.5 % 2.2 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
27 (火)	ユーリンチー	とりにく	しょうが ねぎ にんにく	こめこ でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す		アクアパッツァは、イタリア 南部のナポリ地方の郷土料理 です。魚をオリーブオイルで 炒めて水やトマトと煮込んだ 料理です。ニョッキはじゃが いもを使ったパスタでお団子 のような形をしています。
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが	あぶら さとう	テンメンジャン		
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ		しお とりがらスープ しょ うゆ こしょう		
	あんにとろろ風プリン	とろろにゅう	もも あんずかじゅう	さとう みずあめ			
	★給食週間②★ イタリアの料理						
28 (水)	コーンピラフ		どうもろこし グリーンピース たまねぎ あかピーマン にんにく	こめ さとう あぶら	しお こしょう	616 kcal 15.7 % 23.8 % 3.4 g	スラッピージョーはアメリカ でよく食べられているサンド イッチの一種です。ミート ソースをパンにはさんで食べ ましょう。コブサラダは四角 く切りそろえた材料を並べて 盛り付けるのが一般的です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	めばるのアクアパッツァ	めばる	にんにく たまねぎ トマト	あぶら	しお こしょう パ セリ		
	バジル風味サラダ		キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら	しお コンソメ す こしょう バジル		
	ニョッキのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ニョッキ(じゃがいも、こむぎこ)	コンソメ スープス トック こしょう		
29 (木)	★給食週間③★ アメリカの料理						パッタイは、米から作られた めんの炒めた料理で、タイの 屋台などで提供されていま す。めんの太さによって呼び 名が変わることがあります。 タイでよく使われる調味料、 ナンプラーを使用します。
	スラッピージョー	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト	622 kcal 16.5 % 33.6 % 2.7 g	
	(背割りコッペパン・ミートソース)	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ トマト ピーマン にんにく	あぶら さとう パンこ	しお こしょう ナツメグ チリパウダー クチャップ コンソメ ソース		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コブサラダ	ハム たまご	カリフラワー きゅうり ブロッコリー レモンかじゅう にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	す しお クチャッ プ こしょう		
30 (金)	豆乳クラムチャウダー	ベーコン あさり とろにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも あぶら こめこ	コンソメ こしょう		パッタイは、米から作られた めんの炒めた料理で、タイの 屋台などで提供されていま す。めんの太さによって呼び 名が変わることがあります。 タイでよく使われる調味料、 ナンプラーを使用します。
	★給食週間④★ タイの料理						
	ごはん			こめ		610 kcal 16.9 % 28.9 % 1.8 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	えびカツ	えび		でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	しお		
30 (金)	パッタイ(米粉めんのタイ風いため)	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ もやし にら レモンかじゅう	ビーフン あぶら さとう	しょうゆ ナンプラー オイ スターソース とりがらスー プ こしょう		果報団子は奥州市の郷土料理 です。汁の団子に萩の枝が 入っていたら果報(幸せなこ と)があるといわれていま す。今日の団子には、枝に見 立てたごぼうを入れたものを クラスに5個ずつ配ります。 よくかんで確かめながら食べ てくださいね。
	チキンスープ	とりにく	だいこん はくさい こまつな しょうが	あぶら	しお とりがらスープ ナ ンプラー しょうゆ		
	★給食週間⑤★ 奥州市の料理 (奥州っ子給食)						
	金粒米ごはん			こめ		553 kcal 14.5 % 9.1 % 1.9 g	
	江刺りんごジュース		りんごかじゅう				
30 (金)	ほっけの塩焼き	ほっけ			しお		よくかんで確かめながら食べ てくださいね。
	すきこんぶのもの	さつまあげ すきこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	しょうゆ		
	果報団子じる	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいだけ ごぼう せり	しらたまこ じゃがいも でんぶん	しお しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト	ゼラチン	さとう			

※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。