

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://tokiwae.blog.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 エネルギー 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、病気にかかりにくくする	熱や力になる			
20 (火)	きんめまい <u>金芽米ごはん</u>			こめ		596 kcal 15.9 % 20.7 % 2.3 g	まつかばや 松風焼き
	ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>	ぎゅうにゅう					
	まつかぜや <u>松風焼き</u>	とうふ とりにく あおさ みそ	たまねぎ	こめこ さとう ごま こんにゃく さとう ごまあぶら	しお す しょうゆ		
	ごもく <u>五目きんぴらごぼう</u>	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん				
	はな <u>花なるとのすましる</u>	なると	ほししいたけ 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			まつかばや 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。
	こめこい <u>米粉入りコッペパン</u>	だっしんにゅう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお イースト	616 kcal 14.2 % 31.7 % 3.5 g	げんさんち はくさいの原産地は中国で えいごで 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 まい 100枚ほどになることもあります。
	キャラメルクリーム ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>	だっしんにゅう		みすあめ さとう			
	ハムカツ	ハム		パンこ あぶら	しお		
	はくさいとツナのサラダ ポトフ	ツナ ワインナー	きゅうり こまつな はくさい ゼロリ たまねぎ にんじん だいこん チングンサイ	さとう す しお コンソメ こしょう コンソメ しお こ しょう			
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>			こめ		557 kcal 20.4 % 25.2 % 2.0 g	こまつなは、おうしゅうし 奥州市の生産者 なんたい やさい 団体の野菜キューピットの会 かいたまた 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 でまわって出回っていますが、本来の じゅん くわ 旬は冬です。
	こいのうや <u>しいらの香味焼き</u>	しいら	にんにく しょうが		しょうゆ どうがら し		
	こうや ごもく <u>高野どうふの五目に</u>	こうやどうふ とりにく なまあげ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		
	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				
23 (金)	むぎ <u>麦ごはん</u>			こめ むぎ		657 kcal 12.3 % 24.9 % 2.1 g	かややき 冬野菜カレーには、かゆ しゃんの やさい 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 菜が確かめてみてください。
	ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>	ぎゅうにゅう					
	オムレツ ふゆやさい <u>冬野菜カレー</u>	たまご		でんぶん さとう あぶら じやがいも あぶら こむぎこ さとう	す しお		
	フルーツヨーグルトあえ ふう	ヨーグルト	たまねぎ こぼう にんじん だいこん れんこん はくさい しょうが にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう カレー トマト ベース しょうゆ	みすあめ		
	26日から30日は学校給食週間です にち にち がつこうきゅうしょくしゅうかん	きゅうしょく せかいりょこうき ぶん あじ	きゅうしょく せかいつくしゅうかん	ちゅうごく りょうり	★給食週間①★ 中国の料理		こんじょう がつこうきゅうしょくしゅうかん 今週は学校給食週間こんだて せかい りょうり あじ 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。
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>			こめ		662 kcal 15.4 % 24.5 % 2.2 g	アクラッピッタは、イタリア なんぶ 南部のナポリ地方の郷土料理 ちっぽく きょうどうりょうり です。魚をオリーブオイルで いたみず 炒めて水やトマトと煮込んだ りょうりです。ニヨッキはじゃが いもを使ったパスタでお団子 かたちの形をしています。
	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	しお ゆ		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ビーマン しょうが	あぶら さとう	テンメンジャン		
	わかめスープ ふう	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		
	あんにんどうふプリン	とうにゅう	もち あんずかじゅう	さとう みすあめ			
27 (火)	★給食週間②★ イタリアの料理 りょうり						
	コーンピラフ ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>		どうもろこし グリーンピース たまねぎ あかビーマン 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	アクラッピッタは、イタリア なんぶ 南部のナポリ地方の郷土料理 ちっぽく きょうどうりょうり です。魚をオリーブオイルで いたみず 炒めて水やトマトと煮込んだ りょうりです。ニヨッキはじゃが いもを使ったパスタでお団子 かたちの形をしています。
	めばるのアクアパッツァ ふうみ	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 ふうみ		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		
	ニヨッキのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チングンサイ	ニヨッキ(じゃがいも、こむぎこ)	コンソメ スープス トック こしょう		
28 (水)	★給食週間③★ アメリカの料理 りょうり						
	スラッピージョー せわ <u>背割りコッペパン・ミートソース</u>	だっしんにゅう		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	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		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 ケチャップ コンソメ ソース		
	コブサラダ とうにゅう	ハム たまご	カリフラワー きゅうり ブロッコリー レモンかしゅう にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	す しお ケチャッ フ こしょう		
	豆乳クラムチャウダー とうにゅう	ベーコン あさり とうにゅう	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		
29 (木)	★給食週間④★ タイの料理 りょうり						
	ごはん ぎゅうにゅう <u>牛乳</u>			こめ		610 kcal 16.9 % 28.9 % 1.8 g	パッタイは、米から作られた めんを炒めた料理で、タイの やたら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。
	えびカツ こめこ <u>パッタイ(米粉めんのタイ風いため)</u>	えび		でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	しお		
	チキンスープ とうにゅう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ もやし にら レモンかしゅう	ピーフン あぶら さとう	しょうゆ ナンプラー オイ スターーソース とりがらス ープ こしょう		
		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		
30 (金)	★給食週間⑤★ 奥州市の料理 (奥州っ子給食) りょうり						
	金札米ごはん きんさつまい			こめ		553 kcal 14.5 % 9.1 % 1.9 g	果報団子は奥州市の郷土料理 だんご はぎ さわ です。じのだんごに秋の枝が はい入っていたら果報 (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 た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。
	江刺りんごジュース えさし		りんごかじゅう				
	ほっけの塩焼き しおや	ほっけ			しお		
	すきこんぶのにもの かほうだんご	さつまあげ すきこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	しょうゆ		
	果報団子じる かほうだんご	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ こぼう せり	じらたまこ 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。

