



こんだてよていひょう



令和8年1月30日
奥州市立常盤小学校

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

精英教育

日 (曜)	こんだてめい	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	食育メモ	
		あか	みどり	ぎ				
2 (月)	ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	563 kcal 15.2 % 25.9 % 1.7 g	はなのどや鼻のねんまくを守った からだちゅうしょととのり、体の調子を整えたりする 働きのビタミンは、からだにため ておけないものが多いため、 まいにちさい毎日野菜のおかずを食べるこ とが大切です。	
	とんかつ しゃぶ キャベツの塩こんぶあえ	ぶたにく		パンこ ごむぎこ でんぶん あぶら	しお			
	なめこじる	しおこんぶ	キャベツ こまつな	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ			
	わかめ とうふ みそ	だいこん なめこ ねぎ						
3 (火)	★節分給食★						せつぶん まめ まいりょく 節分にまく豆には靈力がある しんと信じられてきました。災い ひょうき おにみた や病気を鬼に見立てて、それ を追いはらうために豆まきを するようになりました。や まいにちたいわしの頭をヒラギの枝 えだにさして魔除けにする地方も あります。	
	あおな 青菜ごはん きゅうにゅう牛乳	かつおぶし	あおな	こめ さとう	しお	626 kcal 16.9 % 26.9 % 2.6 g		
	いわしの梅に うめ	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ しお			
	こんにゃくのピリカラいため	ぶたにく みそ	もやし にら しょうが	こんにゃく あぶら さとう ごま	トウパンジャン しょうゆ とりがらスープ			
	けんちんじる せつぶんまめ こくとうあじ 節分豆(黒糖味)	あぶらあげ とうふ みそ	こぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こんにゃく ごまあぶら				
4 (水)	こくとう 黒糖コッペパン きゅうにゅう牛乳	だっしんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング くろさとう	しお イースト	582 kcal 14.5 % 35.6 % 2.4 g	まくじょくまいにちで、ぎゅうにゅう牛乳、寒い時 きづめに冷たくて飲みにくいと 思ったら、一口ずつゆっくり 口に入れて、かむようにすると 飲みやすくなりますよ。	
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら	しお ケチャップ トマトピューレ			
	マカロニサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	す こしょう			
	かぶのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	あぶら	コンソメ しお こ しょう			
5 (木)	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		609 kcal 15.1 % 27.5 % 2.1 g	なばなは「はるの穂」として いまじき 今まで つづく なはな 通常の葉の花とは異なり、苦味がなくほみからく がぶん がぶん きの部分までおいしく食べられます。	
	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー だいす	セロリ たまねぎ マッシュルーム グリー ンピース しょうが にんにく トマト	あぶら こむぎこ さとう	カレーこ ソース コンソメ ケチャップ トマトベースト			
	なばなのサラダ	ツナ	なばな キャベツ ぎゅうり にんじん	さとう あぶら	す しお			
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	パセリ コンソメ スープ トップ こしょう			
6 (金)	ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		578 kcal 16.9 % 25.1 % 2.1 g	かんせんしよう まいにちも 感染症を予防するために一番 かんたん ないしづ 簡単で大切なことは、手洗い をきちんとすることです。清潔なハンドカチを毎日持ってく ることも合わせて心がけましょう。	
	とうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう こま	しお しょうゆ			
	ちくせんに	とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん	さといも こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ			
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ					
9 (月)	★かみかみ給食★						かみかみ給食の日です。メン チカツのたこや、スープのこ んぶなどはかみごたえのある しいです。しつからんちが 食感の違いを確かめてみましょう。ごはんのよ うにやわらかい料理もよくか んで食べましょう。	
	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		576 kcal 15.5 % 26.9 % 2.0 g		
	かみかみたこメンチ	たら たこ あおさ	キャベツ べにしょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	しお			
	ぶたキムチいため	ぶたにく	たまねぎ エリンギ もやし キムチはくさい、だ いこん) にら しょうが にんにく	あぶら さとう こま こまあぶら	しょうゆ			
	こんぶと寒天のスープ	こんぶ かんてん	ほししいたけ はくさい ねぎ		しお とりがらスープ しょ うゆ こしょう			
10 (火)	きんめまい 金芽米ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		569 kcal 19.1 % 26.6 % 2.1 g	にくのあまみそ焼きの味つけには、はちみつを使いま す。はちみつを料理に使うと、肉をやわらかくしたり、 コクや焦りを出す効果があります。	
	とり肉のあまみそ焼き	とりにく みそ	しょうが	はちみつ				
	チングンサイのなめたけあえ		もやし チングンサイ にんじん なめたけ	さとう	しょうゆ			
	かきたまみそしる	たまご とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな	でんぶん				
12 (木)	ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		610 kcal 18.4 % 27.7 % 1.6 g	さばやさんま、いわしなどの魚に多く含まれているEPA やDHAという成分は、脳の活性化や生活習慣病の予防に役立つといわれています。	
	さばの立田あげ	さば	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	しょうゆ			
	ひじきの五目に	とりにく ちくわ ひじき	にんじん ほししいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	あぶら				
13 (金)	ごはん きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		643 kcal 15.1 % 24.2 % 2.0 g	ピーンズスープには、大豆とい いんげん豆を使います。いん げん豆にはたくさんの種類が あり、皮の色が赤や白、まだ もろ様のものなどがあります。 わがし じょうよう 和菓子の白あんの材料に なる種類もあります。	
	ぶた肉のケチャップいため	ぶたにく	たまねぎ にんにく	あぶら さとう でんぶん	しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース しょ うゆ			
	コーンサラダ		とうもろこし カリフラワー ブロッコリー レモンかじゅう	さとう あぶら	す しお			
	ピーンズスープ	ベーコン いんげんまめ だいす	たまねぎ にんじん こねぎ		コンソメ スープストック しお こしょう			
	チョコプリン	とうにゅう		さとう でんぶん	ココアパウダー			

【お知らせ】

⇒16日～27日の献立は裏面をご覧ください

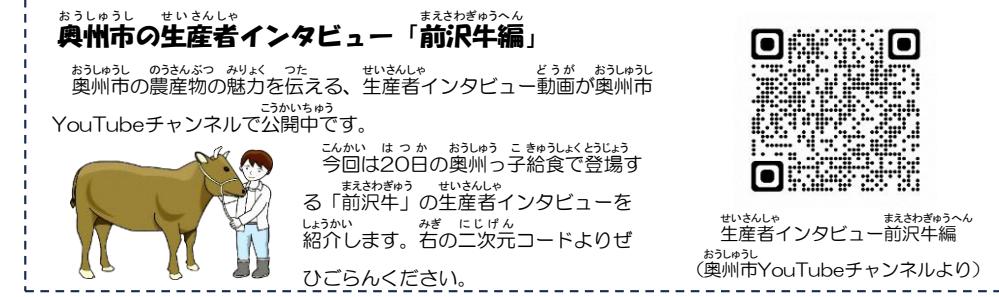
- 2月の給食では、2学期に学級閉鎖で給食を実施できなかった学級に振り替えを行うために、全校用と異なる献立内容で提供する日があります。該当の学級には別途通知をお渡ししますので、合わせてご確認ください。



こうとう
＜答え＞ ②刺す
りょうり つさ た
はしを料理に突き刺して食べるのは
いはん ただ
マナー違反です。ほかはどれも正しい
つか かた
使い方です。

日 (曜)	こんだてめい	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)			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		
16 (月)	ごはん			こめ	674 kcal 14.7 % 32.2 % 1.6 g	はっぽうせい 八宝菜の「八」は、真か8種類と決まっているわけではなく、「多くの」という意味で使われています。五目煮や手く焼きなど数字が入った料理ほかにもありますね。
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ たいすもやし もやし にんじん ほうれんそう せんまい	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ さとう ごま ごまあぶら たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい にら しょうが にんにく		
	豆もやしのナムル	ぶたにく いか えび		あぶら さとう でんぶん しお しょうゆ とりがらスープ		
17 (火)	金芽米ごはん			こめ	587 kcal 16.1 % 26.5 % 2.4 g	あぶら べ に 油あげで真を包んで煮こんだりょうり料理を、信田といいます。 むかし、信田の森というところに住んでいた白キツネの伝説と、油あげがキツネの好物とされたことがこの料理名の由来です。
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	きのこ入り信田に	とりにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん しめじ	こんにゃく でんぶん パンこ さとう		
	れんこんのカレー風味いため	ぶたにく	にんじん れんこん ピーマン	こんにゃく あぶら さとう		
18 (水)	ほうれんそのみぞしる	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ		608 kcal 18.9 % 26.2 % 3.3 g	パンは、一口ずつちぎって食べるのがよいマナーです。背すじをのばす、足のうらをしっかり床につけて座るなどの、よいしせいにも気をつけるといいですね。
	ぽんかん		ぽんかん			
	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		
	牛乳	ぎゅうにゅう		しお イースト		
19 (木)	とり肉のハニーマスター焼き	とりにく	にんにく	はちみつ	612 kcal 17.8 % 30.9 % 2.0 g	だいこんは、葉に近い上のほうが甘みがあり、下のほうが辛みがあるといわれています。また、夏と冬では冬のはうが一般的に辛みが少なくなります。
	すきこんぶの洋風いため	すきこんぶ ツナ	たまねぎ にんにく	あぶら		
	コーンスープ	だっしるんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら		
	ごはん			コンソメ こしょう バセリ しお		
20 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	619 kcal 16.7 % 19.8 % 1.9 g	こんかいの奥州っ子給食は、奥州市の市町村合併20周年記念の特別献立です。平成18年2月20日に、水沢市・江刺市・前沢町・胆沢町・衣川村が合併して奥州市になりました。この事業は奥州市の補助をいただいて実施します。
	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう		
	ぶり肉とキャベツのピリカラに	ぶたにく みそ	にんじん もやし キャベツ さやいんげん しょうが にんにく	こんにゃく あぶら さとう		
	だいこんのみぞしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ		
24 (火)	★奥州っ子給食★ 今年は奥州市の市町村合併20周年をむかえます				602 kcal 17.5 % 28.1 % 2.0 g	アンケートではなつとうあえが1位でした。なつとうあえは、野菜のおひたしにひきわりなつとうと細かく切ったチーズを合わせ、めんつゆで味つけをします。ご家庭でもお試しください。
	ごはん			こめ		
	味付けのり (おうしゅうたろうデザイン)	のり				
	のむヨーグルト	ヨーグルト		さとう		
25 (水)	奥州市産厚焼きたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら	607 kcal 18.5 % 23.9 % 3.3 g	にんきラーメンもアンケートで人気のメニューでした。みそ味の希望が一番多かったです。ラーメンスープは給食室で調整したり、あじ味料を合わせた手作りのスープです。
	アスパラ菜のごまあえ		アスパラな もやし にんじん	ごま さとう		
	前沢牛のすき焼き風に	ぎゅうにく とうふ	はくさい えのきたけ ねぎ	さとう こんにゃく		
	★6年生思い出給食★ 24日から27日は、6年生の思い出給食アンケートで人気のこんだてを取り入れています。			しょうゆ めんつゆ		
26 (木)	金芽米ごはん			こめ	614 kcal 15.2 % 25.2 % 3.1 g	きょう今日はあんかけチャーハン、レモンソーダゼリーがアンケート上位メニューです。あんかけチャーハンは、チャーハンとスープを別々に提供しますので、好みでスープにつけながら食べましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	とり肉のからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん こめこ あぶら		
	なつとうあえ	なつとう チーズ	にんじん はくさい こまつな			
27 (金)	わかめのみぞしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ		647 kcal 12.4 % 23.0 % 2.4 g	カレーはアンケート2位のメニューでした。シーフードカレー、キーマカレー、前沢牛カレーなどもあり、それぞれのこだわりのカレーを薦めてくれた人が多かったです。
	中華めん			こむぎこ		
	牛乳	ぎゅうにゅう		しお		
	かにたま	たまご かにふうみかまぼこ	グリーンピース	さとう でんぶん あぶら		
	だいこんのポンずあえ	わかめ	だいこん きゅうり	こんにゃく こまあぶら	<6年生思い出給食 2月24日~27日>	しょうが こうそきょう ねんせい おも できゅうしょく がつ か にち 小学校卒業をひかえた6年生のみなさんへ、これまでに思い出に残っている給食、いちどた きゅうしょく もう一度食べたい給食をアンケートしました。一人3つまで答えた中で、希望の多かったこんだてを中心に取り入れて実施します。どうぞお楽しみに!
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	とうもろこし もやし にら しおが にんにく	あぶら さとう ごま		
	あんかけチャーハン (チャーハン・あんかけスープ)	ハム	ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ こまあぶら		
	牛乳	ぎゅうにゅう	かまぼこ	ちゅうかスーストック し お こしお		
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	あぶら さとう こむぎこ		
	チングンサイの中華いため	とりにく	にんじん もやし チングンサイ しょうが にんにく	あぶら ごま こまあぶら でんぶん		
	レモンソーダゼリー		レモンかじゅう りんごかじゅう	さとう		
	むぎ ごはん			こめ むぎ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	かりぽりあえ	こんぶ	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん	ごま		
	ポークカレー	ぶたにく	ゼロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じやがいも あぶら こむぎこ さとう		
	フルーツポンチ		みかん バイナップル もも アロエ いちごかじゅう	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。



せいさんしゃ 生産者インタビュー前沢牛編
まえさわぎゅうへん
おしゃうし (奥州市YouTubeチャンネルより)

ねんせい おも できゅうしょく
がつ か にち
<6年生思い出給食 2月24日~27日>

しょうが こうそきょう
ねんせい おも できゅうしょく
がつ か にち
小学校卒業をひかえた6年生のみなさんへ、これまでに思い出に残っている給食、いちどた きゅうしょく
もう一度食べたい給食をアンケートしました。一人3つまで答えた中で、希望の多かったこんだてを中心に取り入れて実施します。どうぞお楽しみに!

★アンケートTOP3★

1位:なつとうあえ 2位:カレー 3位:とり肉のからあげ