

1月 こんだてよていひょう



2025年1月17日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 目	献立名 ※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(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。					主な調味料	栄養価 小学生 13歳~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(肉)		主に体の調子をとる(魚)		主にエネルギーになる(穀)		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品		
17 金	野菜は緑黄色野菜が1/3、淡色野菜が2/3の割合で食べましょう。緑黄色野菜にはビタミンAが豊富で、暗いところで目が見えにくくなるのを防いでくれたり、病気になるのを防いでくれたりします。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	585 kcal 19.8 g 27.1 % 2.1 g
	ちくわいそべあげ	ちくわ だいす	アオサ			でんぷん さとう ごぼろ	しお しょうゆ	
	なめこのおひたし		こまつな (ほうれんそう)	もやし (はくさい)	なめこ		しお しょうゆ わふうだし	
	なのはなのみそしる	とうふ みそ	なばな	ねぎ	えのきだけ			
20 月	ほんかんは、ミカン科の柑橘類の一種です。みかんのようには手で皮をむいて屑ごと食べられて、甘みが濃厚なことで人気のある品種です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	659 kcal 21.2 g 30.0 % 1.7 g
	はるまき	とりにく だいす	にんじん	キャベツ たけのこ	もやし たまねぎ	でんぷん はるさめ ごぼろ	しょうゆ しお	
	キャベツのあまみそいため	ぶたにく	にんじん	ピーマン	キャベツ もやし		さけ テンメンジャン しょうゆ	
	たまごのちゅうかスープ	たまご とうろ	にんじん	たまねぎ	えのきだけ		とりガラスープ しょうゆ しお	
21 火	ビタミンAやCが含まれる野菜や果物は、不足しないように食べていると風邪の予防になります。また、たんぱく質や脂質も、きちんと食べていると風邪から守ってくれます。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)	593 kcal 27.2 g 28.8 % 2.4 g
	さばのしょうがやき	さば			しょうが		しょうゆ	
	やさいのポンずあえ		にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきだけ レモンかじゅう	さとう	あぶら	す しょうゆ しお	
	とりだんごじる	とりにく だいす みそ とうろ	にんじん	だいこん たまねぎ		パンこ でんぷん さとう	しお	
たんじょう会給食	たんじょう会給食なので、デザートはどちらかを選んで食べましょう。	ミルクコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう クリーム			こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	635 kcal 26.3 g 35.6 % 2.9 g
	とりにくとやさいのマリネ	とりにく	にんじん	たまねぎ セロリ			しお しょうゆ す	
	フレンチサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	す しお	
	やさいとベーコンのスープ	*ベーコン	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	とりガラスープ コンソメ	
	どちらかえらびましょう♪							
	やさいかじつゼリー		トマト	りんご にんじん みかん	オレンジ	さとう		
シークワサーゼリー			シークワサー	こんにゃく	さとう			
23 水	はつと汁は、岩手県の郷土料理で、「すいとん」や「ひつみ」とも言います。小麦粉に塩を少し入れてこね、2時間ほどねかせてから、薄くのばして一口大にちぎります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	656 kcal 23.4 g 28.8 % 1.7 g
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく				ノンエッグマヨ	カレーこ しお	
	はくさいいりやさいいため	ぶたにく	にんじん	キャベツ (はくさい)	もやし		さけ しょうゆ スープストック しお	
	はつとじる		にんじん	ごぼう まいたい だいこん ねぎ	こむぎこ でんぷん	さとう	ショートニング	
24 金	1月24~30日は全国学校給食週間です。この期間中は、地場産物を生かした献立や、郷土料理、世界の料理などの特別献立が登場します。ヨーグルトの乳酸菌は、腸内の有害な物質を減らして、腸内環境をととのえます。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	597 kcal 19.7 g 24.0 % 2.2 g
	シウマイ(2こ)	ぶたにく とりにく みそ だいす		たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ みりん	
	ちゅうかサラダ		(ほうれんそう)	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	
	やさいのちゅうかスープ		にんじん	(はくさい) たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		とりガラスープ しょうゆ しお スープストック	
27 月	全国学校給食週間に記念して、今日は韓国料理です。「ヤンニョムチキン」「チャブチェ」「キムチスープ」が韓国料理です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	708 kcal 25.9 g 30.1 % 2.0 g
	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん ゴチュジャン ケチャップ	
	チャブチェ	ぎゅうにく	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	キムチスープ	とうふ みそ	にんじん	にら	(はくさい) えのきだけ たまねぎ しいたけ	にんにく	とりガラスープ スープストック トフハンジャン	
28 火	卵饅頭は、奥州市江刺で作られている種です。つなぎを一切使わず、小麦粉、卵、塩だけで作られており、卵色でコシが強いのが特徴です。そうめんと同様の方法で食べられます。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)	603 kcal 25.1 g 26.1 % 1.9 g
	とりにくのごまやき	とりにく			しょうが	ごま	しょうゆ さけ みりん	
	なのはなあえ	ツナ	なばな	もやし	さとう		しょうゆ しお	
	えさしらめんじる	たまご	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ なめこ ほししいたけ	こむぎ	しょうゆ しお	
29 水	今日はフランス料理の給食です。「ますのグリーンソースかけ」「じゃがいもとキャベツのにこみ」「ピストスープ」がフランス料理です。ピストとは、パズル、にんにく、オリーブオイルを主な材料としたソースのことです。	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング しお	684 kcal 31.7 g 33.0 % 3.2 g
	ますのグリーンソースかけ	ます	ぎゅうにゅう	グリーンピース		こむぎこ	バター コンソメ	
	じゃがいもとキャベツのにこみ	ぶたにく *ワインナー *ベーコン	にんじん	たまねぎ セロリ かぶ	キャベツ	じゃがいも	コンソメ	
	ピストスープ	*ベーコン しょういんげんまめ	トマト にんじん	パズル	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブゆ	とりガラスープ コンソメ
30 木	今日は果糖団子汁です。岩手県の郷土料理で、当りの団子の中に、数の小枝が入っており、その団子を食べた人は、果糖(良い運)が授けられるとされています。給食では当りに「ゆで大豆」を入れています。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	609 kcal 24.0 g 19.4 % 1.3 g
	とりにくのおこうじやき	とりにく		ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ	
	もやしツナ	ツナ	にんじん	もやし			しお ほんす	
	かほうだんごじる	だいす	にんじん	せり	(はくさい) ごぼう ほししいたけ	もち しらたまこ でんぷん	しょうゆ しお	
31 金	しっかりかんで食べると、満腹感を感じて食べ過ぎを防いだり、虫歯予防や、消化・吸収をよくしたりします。そのほかにも、脳の働きを活性化させるなどの効果があります。よくかんで食べましょう。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				○(こめ)むぎ	662 kcal 18.4 g 27.9 % 2.0 g
	ぎゅうにくコロック	だいす ぎゅうにく	にゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお	
	こんさいのいりに		にんじん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	さとう	あぶら	わふうだし さけ みりん しょうゆ	
ふのりのみそしる	とうふ みそ	ふのり	にんじん	たまねぎ ねぎ				

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・17日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

今年はい(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見よう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。
※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食	ローリングストックで備える 日常食品	外出時の 持ち歩き用品
<p>アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p>	<p>お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など</p>	<p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくことで安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

令和6年度食生活に関する実態調査について、集計結果がまとまりましたので、一部紹介します。

★質問項目に「はい」と回答した割合(%)

胆江地区 小学5年生	質問項目	割合(%)
	毎日朝食を食べていますか。	93%
	1日1回以上、家族といっしょに食事をしていますか。	93%
	食事の挨拶をしていますか。	92%
	食器を持って食べていますか。	82%
	テーブルにひじをつかずに食べていますか。	79%
	よくかんで、食べていますか。	77%
	食事の前に手洗いをしていますか。	75%
	ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎないようにしていますか。	75%
	ごはんは左側、汁物は右側において食べていますか。	74%
	はしを正しく持って食べていますか。	74%
	食事を残さず、全部食べていますか。	73%
	しょっぱいものをとりすぎないようにしていますか。	72%
	あまいおかしやスナック菓子を食べすぎないようにしていますか。	71%
	栄養バランスのとれた食事をしていますか。	68%
	姿勢よく食べていますか。	62%
	日本で昔から伝わる行事食を知っていますか。	59%
	岩手県でとれる農水産物を知っていますか。	49%
	岩手県の郷土料理を知っていますか。	33%

主食、主菜、副菜などを正しく並べ、食事をします。

<p>野菜を中心にしたおかずで、主に体の調子を整える。</p> <p>副菜</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもので主に体をつくるものとなる。</p> <p>主菜</p>	<p>牛乳</p> <p>成長期のカルシウム摂取のため、給食に毎回つく。</p>
<p>ごはん、パン、麺類など主にエネルギーのもとになる。</p> <p>主食</p>	<p>汁もの</p>	
<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>主食とおかずは交互に食べる。</p>	<p>よくかんで食べる。</p>
<p>食器を正しく持って食べる。</p>	<p>好き嫌いをしないで食べる。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さない。</p>

「食に関する指導の手引き 第一次改訂版」文部科学省

岩手県南でとれる農畜産物

水稻、そば、大豆、小麦、ピーマン、アスパラガス、枝豆、トマト、里芋、りんご、ぶどう、なし、肉用牛、豚、生乳、鶏肉等

岩手県沿岸でとれる水産物

するめいか、あわび、うに、昆布、ほたて、かつお、さけ、ます、さば、さんま、たら、牡蠣(かき)、わかめ等

岩手県の郷土料理(主に県南)

ひつつみ(すいとん)、かんづき、果報団子、すき昆布の煮物、煮しめ、いものこ汁、けんちん汁等

◎1月の使用食品(産地)

※使用する予定の食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	小松菜	一関市
	麦	日本		チーズ	北海道		せり	北上市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		にら	栃木県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	千葉県
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		ピーマン	宮城県
	バター	北海道		ウインナー	日本		ほうれん草	奥州市
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ポエム	奥州市
	マカロニ	北海道		豆腐	奥州市		キャベツ	奥州市
				油揚げ	奥州市		きゅうり	宮城県
				みそ	奥州市		ごぼう	青森県
				大豆	岩手県		だいこん	千葉県
				ます	日本・ノルウェー		ねぎ	山形県
				さば	ノルウェー		はくさい	奥州市
							緑豆もやし	雫石町
				かぶ	栃木県			
				玉ねぎ	北海道			
				えのきだけ	宮城県			
				しいたけ	北上市			
				なめこ	宮城県			
				まいたけ	新潟県			

◎12月使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	小松菜	一関市
	麦	日本		チーズ	北海道		春菊	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	奥州市、日本		にら	栃木県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		にんじん	北海道
	米油	日本		鶏肉	岩手県		ピーマン	奥州市
	オリーブ油	スペイン		ウインナー	日本		ほうれん草	奥州市
	バター	北海道		ベーコン	日本		キャベツ	奥州市
	でん粉	北海道		豆腐	奥州市		きゅうり	宮城県
	マカロニ	北海道		油揚げ	奥州市		ごぼう	青森県
				みそ	岩手県		だいこん	奥州市
				大豆	岩手県		ねぎ	奥州市
				生揚げ	奥州市		はくさい	奥州市
				さば	ノルウェー		緑豆もやし	雫石町
							玉ねぎ	北海道
				えのきだけ	宮城県			
				ぶなしめじ	長野県			
				みかん	長崎県			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。