

# 1月 こんだててよいひょう



ブログ

2026年1月15日  
奥州市立真城学校給食センター  
http://shinnjous.blog.fc2.com/

<div></div>		日 曜	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） 〇印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 1741kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	
				主に体をつくる（肉）		主に体の調子をととのえる（穀）		主にエネルギーになる（油）				
				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カロチンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品			
				★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。★印は厳正に含んではなりません。								
<div>16 金</div>	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 ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			〇むぎ				559 kcal 24.0 g 12.9 g 1.7 g		
	ハンバーグ	ぶたにく 〇とうふ	こんぶ	〇まつな ほうれんそう にんじん	もやし なめこ			しょうゆ さけ				
	なめこのおひたし							しお しょうゆ わふうだし				
	たまねぎのみそしる	〇とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ 〇ねぎ							
<div>19 月</div>	ぼんかんの旬は12月～2月頃です。ビタミンCと抗酸化成分が豊富で、甘いのに低カロリーです。ビタミンCは、免疫機能を正常に働かせることに役立つビタミン。免疫力が維持されれば、風邪などの病気から体を守る抵抗力を高められるでしょう。	*むぎごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			〇むぎ				646 kcal 22.8 g 18.6 g 1.7 g		
	ぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	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		あぶら	さけ テンメンジャン しお しょうゆ				
	たまごのちゅうかスープ	〇たまご 〇とうふ		にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		とりガラスープ しょうゆ しお スープストック				
<div>20 火</div>	「うのはな」とは、おからの別名です。おからは、豆乳のしほりかすです。固形分の50%以上は食物繊維で、タンパク質、脂質を多く含みます。いためたり、汁物に入れたりします。	ごはん ゑうにゅう	ぎゅうにゅう			〇むぎ				583 kcal 21.8 g 14.5 g 2.1 g		
	とうふハンバーグ おろしソース	だいす とりにく 〇とうふ			たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ さけ わふうだし				
	うのはないり	おから		にんじん	ごぼう ほししいだけ こんにゃく	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ				
	キャベツとだいこんのみそしる	〇とうふ みそ		にんじん	キャベツ だいこん							
<div>21 水</div> <div></div>	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。	しょくパン ゑうにゅう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			ごむぎに さとう	ショートニング	しお イースト				
	とりにくとかやさいのマリネ	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				
	コンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ホワイトルーフ コーンポスター・ジュルフ		682 kcal 25.4 g 24.8 g 2.9 g		
	どちらかえらびましょう♪											
	やさいかじつゼリー			トマト にんじん	りんご オレンジ みかん	さとう						
	ラムネゼリー				レモン	さとう こなあめ						
<div>22 木</div>	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ						
	むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				604 kcal 25.5 g 17.4 g 2.5 g		
	ざっくくりしゅうマイ（2こ）	ぶたにく だいす みどりめ			たまねぎ しょうが	でんぷん あかまい むぎ たかきり ごむぎに さとう	あぶら	しお オイスターソース つゆ				
	ちゅうかサラダ		〇ほうれんそう	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					
<div>23 金</div>	あさりのちゅうかスープ	あさり	〇モンゲンサイ にんじん	もやし		ごまあぶら	さけ とりガラスープ しお しょうゆ スープストック					
	*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				668 kcal 25.5 g 22.9 g 1.6 g		
	とりのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ				
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	〇ほうれんそう にんじん	〇ほくさい もやし			わふうだし しお しょうゆ				
<div>26 月</div>	かきたまじる	〇たまご		にんじん 〇まつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ しお				
	*むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				726 kcal 19.3 g 18.8 g 1.8 g		
	チヂミ	とうふ おから		にんじん にら	たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも でんぷん さとう	ショートニング あぶら 〇ごまあぶら	しょうゆ しお みりん				
	やさいたっぷりピピンパ	ぶたにく 〇みそ		パプリカ 〇ほうれんそう	にんにく しょうが だいすもやし	さとう	〇ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン				
<div>27 火</div>	トックススープ				たまねぎ 〇ねぎ ほししいだけに にんにく	ほくまい でんぷん	〇ごまあぶら	しお しょうゆ				
	きゅうしょくしゅうかんゼリー				りんご ちも みかん	さとう						
	きんめまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				623 kcal 22.8 g 20.0 g 1.2 g		
	とりにくのおかマヨやき	とりにく かつおぶし			でんぷん	ノンエッグマヨ ごまあぶら	さけ しょうゆ					
<div>28 水</div>	キャベツのやさしいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	さけ しょうゆ スープストック しお				
	しらたまだんごいりななくさじる	〇とうふ		〇にんじん 〇かぶのは まつな せり	〇ほくさい かぶ	もちごめ でんぷん		しょうゆ しお				
	カルシウムウエハース		にゅう			〇むぎに さとう でんぷん	ショートニング あぶら					
	今日はフランス料理の給食です。「まずのグリーンソースがけ」「じゃがいもとキャベツのにこみ」「ピストゥスープ」がフランス料理です。エスカベッシュとは、揚げた魚をマヨネーズ液に漬け込む地中海発祥の料理です。	ミルクコッパパン ゑうにゅう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう クリーム			〇むぎに さとう	ショートニング	しお イースト		758 kcal 30.2 g 32.3 g 2.1 g		
<div>29 木</div>	さばのエスカベッシュ	さば		ピーマン パセリ	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	す しょうゆ				
	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 〇かぶのは	セロリ キャベツ 〇かぶ	じゃがいも		コンソメ				
	ピストゥスープ	しろういげんめ		トマト にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブ油	とりガラスープ コンソメ				
	むぎごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				637 kcal 23.8 g 18.0 g 1.4 g		
<div>30 金</div>	とりにくのしおこうじやき	とりにく			〇ねぎ 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 レモンかじゅう	さとう		す しょうゆ				
	かほうだんごじる	だいす		にんじん せり	〇ほくさい 〇ごぼう ほししいだけ	もち しらたまこ でんぷん		しょうゆ しお				
	*えさしきんさつまいごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			〇むぎ				566 kcal 20.9 g 14.7 g 1.7 g		
<div>31 土</div>	ほっけのピリからやき	ほっけ			にんにく しょうが		ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし きゅうり	さとう	ノンエッグマヨ	す しょうゆ				
<div>1 日</div>	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 ほししいだけ	〇むぎに		しお しょうゆ				

★裏面もご覧ください。

## ◆給食のない日◆

姉小・・・16、19、20日  
羽小・・・16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。

## 1/27 図書給食 「和」の行事えほん②秋と冬の巻をイメージして、白玉団子入り七草汁

「和」の伝統行事と、行事食や風習などを、かわいい動物たちのイラストと共に紹介した絵本。日本人なら知っておきたい四季折々の行事の意味がわかりやすい言葉で解説されており、大人が見ても勉強になります。その月の行事が一目でわかるカレンダーもとっても便利。春の七草は、「七日正月」のところで紹介されています。お正月にいただきたい一品です。



# あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 今年はうま年!

**うまのように野菜を**  
たっぷり食べよう!

箸を**うま**く使いこなして  
きれいに食べよう!

よく味わって**うま**味  
を感じよう!

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

## 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

# 1月の行事&記念日 3択クイズ

### 1/1 元日

**Q1** おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

### 1/7 人日の節句

**Q2** この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

### 1/11 塩の日

**Q3** 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

### 1/15 小正月

**Q4** この日に健康を願って作るおかゆには何をを入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

### 1/20 二十日正月

**Q5** お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

### 1/24~30 全国学校給食週間

**Q6** 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、揚げ物、ついで ③ コッパン、トマトシチュー

こたえ

Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]  
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

# 学校給食の歴史 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

### Q1

学校給食は何時代に始まったのでしょうか?

① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 大正時代

### Q2

戦争が終わり、中止されていた給食が昭和21年に再開されましたが、当時の給食の絵は次のうちどれでしょう?

① おにぎり、魚、漬物 ② トマトシチュー、脱脂粉乳 ③ コッパン、カレーシチュー、牛乳

### Q3

昭和30年代には、クジラの肉を使った給食が作られましたが、それはなぜでしょう?

① おいしかったから ② 作りやすかったから ③ 安かったから

### Q4

時間がたってもおいしく食べられるように給食で開発されたパンは?

① あげパン ② あんパン ③ メロンパン

### Q5

昭和51年に、正式にごはん給食が始まりましたが、週5日のうち1回以下でした。現在では、何回(全国平均)ごはんが出されているでしょう?

① 2回以下 ② 約3.5回 ③ 5回

こたえ Q1=② [明治22年に山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の小学校で始まったとされる] Q2=③ [支援物資が使われた給食、①は明治22年の給食、②は牛乳が出されるようになった昭和40年代の給食] Q3=③ [クジラ肉は、牛肉や豚肉よりも安く、手に入りやすい食材だった] Q4=① [昭和27年、東京都大田区の調理員さんが開発したとされる] Q5=② [週3.5回(令和3年度学校給食実施状況等調査)]

# おせち料理 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

### Q1

おせち料理は晦日までに作られますが、それはなぜでしょう?

① 正月に火を使わないようにするため ② 正月に遊びに行けるようにするため ③ 正月はお店が休みだから

### Q2

おせち料理を重箱に詰める意味で正しいのは?

① 重ねれば重ねるほどお金持ち ② うれしくないことが重なる ③ めでたさが重なる

### Q3

おせち料理を食べるときに使う「祝い箸」はどんなお箸?

① おめでたい赤色に塗られている ② 神さまも食べられるように両方の先が細い ③ 折れないように金属でできている

### Q4

「祝い箸」とよばれるものはどれ?

① えび ② くわい ③ 数の子

### Q5

次のうち、料理と意味の組み合わせが正しいのは?

① だて巻き=知識 ② 黒豆=子だくさん ③ 栗きんとん=取組

こたえ Q1=① [火は神さまを表す聖なるものなのでなるべく火を使わないという考えと、作り置きすることで女性たちを休ませるなどという意味もある。] Q2=③ Q3=② [神さまのやどる木とされる榎の木で作られ、一方は神さま用、一方は人間が使うとされる。] Q4=③ [えびは焼き物で二の重、くわいは煮物で三の重(一重)に入れる「祝い箸」とよばれるものはどれ? ① えび ② くわい ③ 数の子] Q5=① [だて巻き=巻物(書物)に見立てている。黒豆はまめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように、栗きんとんは財産がたまるように、という意味。]