

1月 こんだてよていひょう



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

日 (曜)	献立名	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	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
		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カラントを多く含む食品	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		
※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。 ★田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。田は要訳ほんなんです。									
16 金	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				(ごめ) むぎ			
	ハンバーグ	ふたにく とうふ おから みそ			たまねぎ しょうが	ハンこ でんぶん		しょうゆ さけ	
	なめこのおひたし	こんぶ	くまつな うわれんそう にんじん		もやし なめこ			しお しょうゆ わふうだし	
	たまねぎのみそしる	とうふ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ なまこ					
19 月	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				(ごめ) むぎ			
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら	しお うすみ しお		
	キャベツのあまみそいため	ぶたにく	にんじん ビーマン	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	たまご とうふ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		とりガラスープ しお うすみ とうふスティック		
ほんかんの旬は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きか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。									
20 火	ほんかん		ほんかん						
	「うのはい」とは、おからの別名です。おからは、豆乳のしぼりかすです。固形分の50%以上は食物繊維で、タバコ葉、脂質をふくみます。いためたり、汁物に入れたりします。	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(ごめ)			
	とうふハンバーグ おろしソース	だいす とりにく とうふ		たまねぎ だいこん	でんぶん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ さけ		
	うのはいり	おから	にんじん	こぼう ほししいだけ にんじん	さとう	こまあぶら	みりん しょうゆ さけ		
21 水	キャベツとだいこんのみそしる	とうふ みそ	にんじん	キャベツ だいこん					
	たんじょう会給食			ぎゅうにゅう 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	
	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 ぎゅうにゅう							
	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		
22 木	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	ホワイトルック コーンポタージュ		
	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも			
	どちらかえらひましょう♪								
	やさいかじつせりー			トマト にんじん	りんご オレンジ みかん	さとう			
23 金	ラムネゼリー				レモン	さとう こなめ			
	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ			
	雑穀は「白米・小麦以外の穀物」の総称で、食物繊維が白米の2~10倍以上含まれています。その他のビタミンB群やミネラル(鉄・マグネシウム・亜鉛など)も多く含んでいます。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			(ごめ) むぎ			
	ざっこくいりシュウマイ(2こ)	ぶたにく だいす みどりのま		たまねぎ しょうが	でんぶん あかもい もむぎこ さとう	あぶら	しお オイスターーソース つゆ		
24 土	ちゅううかサラダ			きゅうり もやし	はるさめ さとう	こまあぶら	す しょうゆ しお		
	あさりのちゅうかスープ	あさり		はるさめ さとう		こまあぶら	さけ とりガラスープ しお うすみ とうふスティック		
	姉妹小6年 リクエスト献立								
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(ごめ) むぎ			
25 日	とりのからあけ	とりにく		にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ		
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	はるさめ さとう			わふうだし しお しょうゆ		
	かきたまじる	たまご	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ しお		
	*むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(ごめ) むぎ			
26 月	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 じゃがいも でんぶん さとう	ショートニング あぶら こまあぶら	しお みりん うすみ しお みりん		
	やさいたっぷりピビンパ	ぶたにく みそ	ハリコ(うわれんそう)	にんにく しょうが	さとう	こまあぶら こま	うすみ さけ テンメンジャン トウバンジャン		
	トックスープ			たまねぎ ねぎ	はくまい でんぶん	こまあぶら	しお うすみ		
	きゅうしょくしゅうかんゼリー			りんご もち みかん	さとう				
27 火	図書給食								
	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(ごめ)			
	とりにくのおかかマヨやき	とりにく かつおぶし			でんぶん	ノンエッグマヨ こまあぶら	さけ うすみ しお		
	キャベツのやさいいため	ぶたにく	ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	さけ うすみ スープスティック しお		
28 水	しらたまだんごいりななくさじる	とうふ	にんじん かぶのは まつせり	はくさめ かぶ	もちごめ でんぶん		しょうゆ しお		
	カルシウムウエハース		にゅう		こむぎこ さとう でんぶん	ショートニング あぶら			
	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう								
	さばのエスカベッシュ	さば	ビーマン バセリ	たまねぎ	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	しお うすみ		
29 木	じゃがいもとキャベツのにこみ	ぶたにく ★ワイン★ベーコン	にんじん かぶのは	セロリ キャベツ かぶ	じゃがいも		コンソメ		
	ピストックスープ	しろいんげんまめ	トマト にんじん バジル	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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(ごめ) むぎ			
	とりにくのしおこうじやき	とりにく		にんにく ねぎ	でんぶん		しおこうじ さけ		
30 金	もやしソラダ	ツナ	にんじん	もやし レモン	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	はくさめ こぼう ほししいだけ	もち しらたまこ でんぶん		しょうゆ しお		
	*えさしきんさつまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			(ごめ)			
	ほっけのピリからやき	ほっけ		にんにく しょうが		こまあぶら	さけ うすみ トウバンジャン		
31 土	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 うすみ		
	えさしらんめんじる	たまご	にんじん チングンサイ	たまねぎ なまこ ほししいだけ	こむぎこ		しお うすみ		
	奥州市江刺では、「江刺金陵」というブランド米が生産されています。品質の高さから米俵に「金陵」と書いてあります。	*えさしきんさつまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごぼうサラダ								
	えさしらんめんじる								

★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、「七草正月」のところを紹介されています。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「一月往む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つけて、1日

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!

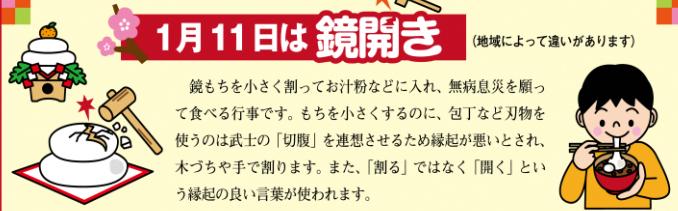
お年玉はもちだった!?

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)」にお供えした「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。

学校給食の歴史3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

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

レベル★★

Q2

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

- ①おにぎり、魚、牛乳の漬物
- ②トマトソース、脱脂粉乳
- ③コッペパン、カレーチューリー、牛乳

レベル★

Q4

時間がたってもおいしく食べられるように給食が開発されたパンは?

- ①あげパン
- ②あんパン
- ③メロンパン

レベル★

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

レベル★

Q5

昭和51年に、正式にごはんが始まりました。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?

- ①2回以下
- ②約3.5回
- ③5回

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、どんな願いが込められている?

- 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、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?

- ①2本の指でつまんだ量
- ②小さじ1ぱい
- ③コップ1ぱい

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皿正月

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、のりのつけ物
- ③コッペパン、トマトシチュー

こたえ

Q1=①【菓物(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】

おせち料理3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 おせち料理は大晦日までに作られます。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するため
- ③正月はお店が休みだから

レベル★★

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

レベル★★★

Q4 一番上の重箱(一の重)に入る「祝い箸」とよばれるものはどれ?

- ①えび
- ②くわい
- ③数の子

レベル★

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=収穫

こたえ Q1=①【火は神さまを表す聖なるものなのでなく火を使わないという考え方と、作り置きすることによって女性たちを休ませるなどという意味もある。】 Q2=③【神さまのやどる木とされる柳の木で作られ、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に入るのが一般的。】 Q5=①【だて巻きを巻物(書物)に見立てている。黒豆はめめ(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。】