



1月

# こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になります。


※食品で○印が付いているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							エネルギー量 Kcal
日	曜	【おかず】 主食 牛乳 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
										小学校 中学校
11	木	セルフそばご飯の鳥 ほうれん草のごましらすあえ ひきな汁	鶏とりの肉 おから しらすほし	ほうれん草 にんじん	グリーンピース しょうが キャベツ コーン	砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん 塩 かつお昆布だし 酢 さば・煮干しだし	635 803	
12	金	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとお餅のみそ汁	とり肉 (みそ) さつま揚げ	にんじん	ほうれん草 グリーンピース コーン りんご 切干大根 干しいたけ たまねぎ なす	つきこん 砂糖 じゃがいも お餅	マヨネーズ あぶら油	しょうゆ みりん だし のり さば・煮干しだし	656 833	
15	月	豆腐ハンバーグのおろしソース みそ鶏じゃが すまし汁	とり肉 豆腐 脱脂粉乳	にんじん インゲン	だいこん たまねぎ たまねぎ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	あぶら油 あぶら油	しょうゆ 酒 みりん チ キンエキス ビューレ みりん そぼつゆ しょうゆ 酒 かつおだし	616 785	
16	火	スコッチエッグ さつまいもとブロッコリーのサラダ チキンポトフ	鶏とりの肉 みそ 菜豆 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン粉 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 インゲン マヨネーズ	砂糖 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 鶏がらだし 白ワイン コンソメ こしょう	637 800	
17	水	アジフライ (Pソース) れんこんのそぼろ炒め もやしのみそ汁	あじ ぶた肉	にんじん インゲン	トマト にんじん りんご たまねぎ れんこん にんにく 生姜	パン粉 小麦粉 茶こんにゃく 砂糖	あぶら油 あぶら油	中濃ソース みりん しょうゆ さば・煮干しだし	609 828	
18	木	セルフピピンパの魚 ほうれん草のナムル キムチチゲ	ぶた肉 とり肉 豆腐 (みそ)	にんじん くら ほうれん草 にんじん	ぜんまい にんにく (ねぎ) もやし 生姜 白夢 えのきだけ 大根 にんにく しょうが ねぎ	砂糖 砂糖 マロニー 砂糖	むぎ麦 ごま油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン しょうゆ ナムチ 中華スープストック 酒 しょうゆ 赤唐辛子	602 759	
<b>磐井中学校 リクエスト給食</b>										
19	金	五目ご飯 さばの味噌煮 カミカミあえ 豚汁 りんご (中学校) ミルクケーキ	とり肉 油揚げ さば みそ いか 菜わかめ ぶた肉 豆腐 (みそ)	にんじん	しいたけ グリンピース 切干大根 きゅうり	砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 ごま 砂糖	あぶら油 ごま	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酢 塩 酒 さば・煮干しだし	683 887	
<b>全国学校給食週間 1日目 (岩手県のお正月料理)</b>										
22	月	お代菓ご飯 紅白なます 雑煮 (もち2個) まんてん黒豆	さけ 鮭 ごぼう とり肉 凍豆腐 なたね油 黒豆	にんじん	だいこん しいたけ 干しいたけ じゃがいも	砂糖 砂糖 砂糖	ごま	酢 しょうゆ かつお・昆布だし しょうゆ 酒 塩 塩	691 841	
<b>全国学校給食週間 2日目 (地場産品 &amp; 県産品使用献立①)</b>										
23	火	時割りコッパパン 一関ミートのワインナー (小学校: 1本, 中学校2本) すき昆布のサラダ かぼちゃのポタージュ	ウインナー すき昆布 脱脂粉乳	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ コーン	油 でん粉	油 バター	クチャップ (トマトピューレ) 赤ワイン パンパンシードレッシング コーンポタージュスープ 塩 こしょう	572 793	
<b>全国学校給食週間 3日目 (地場産品 &amp; 県産品使用献立②)</b>										
24	水	ごはん 雑穀シウマイ (2個) 厚揚げのオイスターソース炒め 米粉めんスープ	豆腐 大豆 みのり 厚揚げ ぶた肉	にんじん くら にんじん	たまねぎ しょうが しめじ もやし にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ	でん粉 赤米 丸麦 高きび 小麦粉 サトウキビ糖 砂糖 米粉めん	ごま油 あぶら油	酒 オイスターソース コチュジャン 酒 しょうゆ 中華スープ ストック	641 796	
<b>全国学校給食週間 4日目 (一関の郷土料理・果報団子汁)</b>										
25	木	小女子のかき揚げ 凍み大根と豚肉の煮物 果報団子汁	いかなご 大豆 ぶた肉 とり肉 油揚げ	にんじん 春菊 にんじん インゲン にんじん	たまねぎ しょうが 花切大根	小麦粉 上新粉 (だんご)	あぶら油	そばつゆ かつおだし 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 酒 かつお・昆布だし	683 905	
<b>全国学校給食週間 5日目 (地場産品 &amp; 県産品使用献立③)</b>										
26	金	さんまの蒲焼 わかめの生姜しょうゆあえ くずし豆腐のけんちん汁	さんま ちくわ たいす わかめ 豆腐	にんじん	きゅうり しょうが だいこん じゃがいも しめじ 曲がねぎ	でん粉 砂糖 サラダこんにゃく 糸こんにゃく	あぶら油 あぶら油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 さば・煮干しだし しょうゆ	638 792	

## 1月の地場産物

「米」「牛乳」「みそ」「ほうれん草」「だいこん」「ごぼう」「ねぎ」「曲がりねぎ」「はくさい」「さといも」「りんご」

「南部一郎かぼちゃペースト」「もち」「凍豆腐」「一関ミートウインナー」「トマトピューレ」「米粉めん」「果報だんご」



		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						エネルギー量 Kcal	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			調味料
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート					小学校 中学校	
<b>和食給食の日</b>									
29月	ごはん	MILK	さばのり休焼き 小松菜ときのこの土佐酢あえ かぼちゃのすり流し薄葛仕立て	さば かつお節 みそ	MILK 小松菜 南部一節かぼちゃ にんじん	しょうが 生姜 しめじ えのきだけ もやし 菊のり たまご 玉ねぎ	砂糖 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 しょうゆ みりん かつおだし かつおだし 昆布だし	636 885
30火	食パン	MILK	カップハムエッグ じゃがいものカレーマヨネーズサラダ シーフードスープ みかん ブルーベリージャム	ハム たまご 卵 いかに あさり ベーコン	MILK にんじん インゲン にんじん	たまご 玉ねぎ コーン キャベツ 曲がりねぎ にんにく みかん ブルーベリー	砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 油 ノンエッグ マヨネーズ 白ワイン コンソメ しょうゆ	628 785
31水	減量ごはん	MILK	エビフライ(1本) グリーンサラダ ポークカレー りんご(小学校)	えび ぶた肉 粉チーズ	MILK ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ しょうが 生姜 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも ほうちみつ	ごしょう ごしょう しょうゆ パン粉 フレーク 中濃ソース マドピュア ガラムマサラ	683 809

12月使用食材の主な産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	千葉	えのきだけ	岩手	とうふ	アメリカ、カナダ
じゃがいも	岩手、北海道	干しいたけ	岩手	みそ	一関
小松菜	岩手	なめこ	宮城	さば切身	ノルウェー
キャベツ	岩手、神奈川	ピーマン	高知	一関ミートウイナー	一関
きゅうり	岩手、宮城、高知	オレンジ	オーストラリア	鶏肉	岩手
玉ねぎ	一関、北海道	バナナ	フィリピン	豚肉	岩手
ほうれん草	一関、岩手	りんご	一関	ハム	岩手
里芋	一関	冷凍カットマト	一関	米	一関
はくさい	一関	冷凍ブロッコリー	メキシコ	牛乳	一関
ごぼう	一関	冷凍おろしにんにく	国産	海藻サラダミックス	国産
ねぎ	一関、北海道	冷凍里芋	国産	凍り豆腐	一関
もやし	岩手	れんこん水煮	国産		
大根	一関	たけのこ水煮	国産		

※12月4日(月)、12月12日(火)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、不検出でした。  
詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

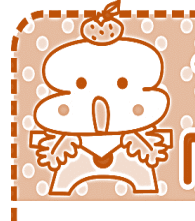


## 日本の行事と「もち」

しょうがつ かかみ まつ たんご せつく かしわ  
 正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<p>そうに <b>お雑煮</b> (正月)</p> 	<p>しょうがつ <b>はなびらもち</b> (正月)</p> 	<p>かがみ <b>鏡もち</b> (正月・鏡開き)</p> 	<p>まつ <b>ひしもち</b> (ひな祭り)</p> 	<p>はる あき ひがな <b>ぼたもち・おはぎ</b> (春と秋の彼岸)</p> 
<p>おも ひがしにほん かく 主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p>	<p>さくら はなみ <b>桜もち、花見だんご</b> (桜開花のころ)</p> 	<p>かしわ たんご せつく <b>柏もち、ちまき</b> (端午の節句)</p> 	<p>つき み じゅうご や じゅうさん や <b>月見だんご</b> (十五夜・十三夜)</p> 	<p>い こ きゅうれき がつ <b>亥の子もち</b> (旧暦10月の初めの亥の日)</p> 

としだま おく もの そな かね  
 お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



## 1月11日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

無病息災を願うんだよ

