



1月こんだてよてい表

☆給食の歴史について知ろう
☆地域の産物について知ろう

今年もよろしくお願いします！
1月は、中学3年生のアンコール
献立を多く取り入れています。

口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料など	ひとくちメモ	
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
エネルギー (kcal)	牛乳		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		
11(木)	ナン	キーマカレー	とり肉(ぶた肉) おから		パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく		オリーブ油	カレーウ さけ しょうゆ カレーコ こしょう	3学期かはじまりました！ 楽しい冬休みをすごせましたか？1月の給食に は中学校3年生のみなさんから希望いただいた た、アンコール献立をたくさん取り入れています。 さて、自分がアンコールを希望した献立は 出るでしょうか？さっそく、今日はアンコール の希望が多かった献立ですよ！
		ポテトサラダ			にんじん	えだまめ	じゃがいも	マヨネーズ	す しょう こしょう	
		コンソメスープ	ベーコン		こまつな にんじん	だいこん たまねぎ もやし		しょうゆ コンソメ しょうゆ こしょう		
748		白ごまプリン	たまご だいす	乳成分			さとう	ごま	しょうゆ	
12(金)	ごはん	とり肉のから揚げ(3個)	とり肉			しょうが	かたくりこ	油	さけ しょうゆ	なめこ なめこには独特の「ぬめり」がありますが、 これは「ムチン」という成分で胃の 粘膜を守るなどの効果があります。
		春雨サラダ	ハム	わかめ		キャベツ	はるさめ さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
822		なめことたまごの中華スープ	たまご やきぶた		こまつな にんじん	たけのこ(なめこ) えのきだけ ねぎ	かたくりこ	ごま油	しょうゆ 中華だし しょうゆ こしょう	
15(月)	ごはん	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			だし(出汁) 給食では、汁ものだしを、かつぶしや煮干 し、こんぶなどからとっています。だしはうま 味をだすために欠かせないもので、肉や魚の 骨、骨、しいたけからもとることができます。
621		黒ごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	グラニュー糖	黒ごまペースト ごま	かつお・こんぶだし しょうゆ しょうゆ	
754		豆腐とわかめのすまし汁	とうふ	わかめ		だいこん しめじ ねぎ			かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しょうゆ	
16(火)	丸パン	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉 おから				パン さとう	油	しょうゆ	ミネストローネ ミネストローネも中学3年生のみなさんからの アンコール希望が多かった献立です。本日使用 のトマトは、一関産のトマトで、おいしい時期 (夏)に収穫し、ピューレに加工して保存して いたものです。
617		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	まくろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さんおんとう	しょうゆ す しょうゆ		
777		ミネストローネ	とり肉(だいす) いんげん豆 きんとき豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく ブロッコリーくき	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	さけ コンソメ トマトケチャップ トマトソース こしょう	
17(水)	ごはん	春巻き	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ さとう	油	しょうゆ しょうゆ こしょう	キムチスープ 中学3年生のみなさんには、キムチ スープが大人気！具だくさんのキムチ スープで体を温めてくださいね！
672		米麺サラダ	とり肉		ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく	こめめん さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
796		キムチスープ	とうふ ぶた肉(だいす) みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ えのきだけ キムチ(はくさい ねぎ にんにく しょうが)		ごま油	しょうゆ さけ 中華だし	
18(木)	ごはん	さわらのしょうが焼き	さわら			しょうが	さんおんとう		さけ しょうゆ みりん	冬が旬「れんこん」 れんこんは奈良時代に中国から伝わりました。 見かけによらずビタミンCが多く、野菜にはめ ずらしくビタミンB1、B2も含まれます。ビタミン B1、B2は貧血の予防に効果があります。
637		豚肉とれんこんのみそ炒め	ぶた肉(だいす) みそ		こまつな こねぎ	れんこん ごぼう		油	さけ みりん しょうゆ	
806		せんべい汁	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	せんべい しらたき		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	
19(金)	ごはん	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが			しょうゆ さけ みりん	今が旬「はくさい」 冬ははくさいがおいしい季節です。はくさいは ほとんどが水分ですが、ビタミンCが多くかぜ の予防や免疫力を高めるのに効果的です。味に くせがないのでどんな料理にも合います。 新聞紙につつんでおくと長く保存できます。
609		ひじきの炒り煮	だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	キャベツ	しらたき さんおんとう	油	しょうゆ みりん	
761		じゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ	じゃがいも		かつお・煮干だし	
		くだもの				りんご				
22(月)	ごはん	ますの塩焼き	ます						しょうゆ	地域の食文化「もち」 私たちが住む地域の誇るべき食文化「もち」。もちには最高 のおもてなしとして、お祝い事などのお慶にはもちろろん、 農作業の励みや、お正月や 節句など行事のたびにもち をついて食べてきた食文化があります。今年はお雑煮を味 わってください。
622		紅白なます			にんじん	だいこん	さんおんとう	ごま	しょうゆ す	
765		お雑煮	とり肉 油あげ		にんじん せり	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	もち		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	

給食開始の日

根菜はからだをあたためます



- 【永井小…16(火)】
- 【涌津小…16(火)】
- 【油島小…16(火)】
- 【花泉小…15(月)】
- 【老松小…15(月)】
- 【金沢小…16(火)】
- 【黄海小…22(月)】
- 【花泉中…11(木)】
- 【一関中…11(木)】
- 【桜町中…11(木)】

給食なしの日

(給食開始の日以降で、
給食のない日)

- 【永井小…なし】
- 【涌津小…なし】
- 【油島小…なし】
- 【花泉小…なし】
- 【老松小…なし】
- 【金沢小…なし】
- 【黄海小…なし】
- 【花泉中…24(水)】
- 【一関中…23(火)】
- 【桜町中…23(火)】