

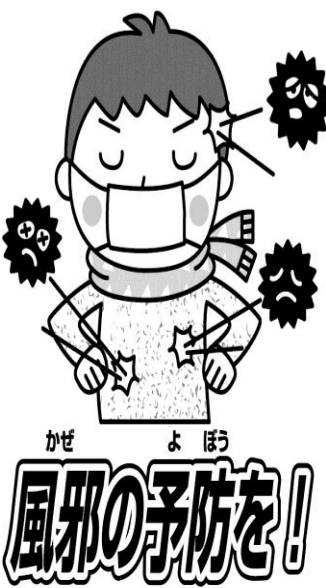
1月の学校給食献立表

【今月の目標】食事や文化について知ろう！

日・曜日	献立名	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		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		小学校	中学校
		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			
15 (火)	まるパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		 <p>あけましておめでとうございます！いよいよ3学期がはじまりました。2019年も、安全でおいしい給食が提供できるように取り組んでいきます。本年もよろしくおねがいいたします。</p>	工 607 た 27.3 脂 18.1 塩 3.1	工 748 た 33.5 脂 21.6 塩 3.7
	彩り野菜の卵とじ	たまご とり肉	チーズ	ほうれん草 赤パプリカ	玉ねぎ しいたけ	片栗粉 てんさい糖	油			
	じゃがいものさっと和え	ささみ			きゅうり コーン	じゃがいも 上白糖				
	キャベツのコンソメスープ			にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ					
16 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日を受験生応援献立です。あじやサバ、いわしなどの青魚に含まれるDHAやEPAは記憶力を高める効果があります。副菜は受験に「勝つ」のりやえ、デザートはいい予感♪ということで、いよかんにしました。みそ汁には、☆の形のにんじんがはいっています。当たったひとは、いいことがあるかも…???	工 641 た 25.6 脂 17.3 塩 1.7	工 802 た 31.1 脂 20.3 塩 2.2
	あじの南蛮漬	あじ		にんじん	玉ねぎ	片栗粉 上白糖	油			
	かつおのり	かつお節	のり		キャベツ もやし	上白糖				
	ラッキーにんじんのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根					
17 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		松風焼きとは、ひき肉にみそや砂糖、たまごを混ぜて表面にゴマなどをまぶして焼いたものです。表面にゴマをまぶし、裏にはなにもついていないことから、「隠しごとのない正直な生き方ができますように！」という意味が込められています。	工 623 た 25.1 脂 14.7 塩 1.7	工 791 た 30.8 脂 16.8 塩 2.2
	松風焼き	たまご とり肉 みそ			玉ねぎ しいたけ	パン粉 上白糖	ごま			
	じゃがいもとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ	じゃがいも 上白糖	オリーブオイル			
	和風五目スープ	いか ホタテ		にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきだけ	くずきり				
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日宮城県産の郷土料理「おくずかけ」を提供します！おくずかけとは、宮城県で食べられる精進料理で、白石温麺や豆豉、油揚げなどを煮込んだしょうゆ味のおつけです。肉じゃがには、宮城県の名産でもある油揚げがはいります。ほどよい油分から、肉じゃがの旨味が増します。	工 610 た 22.9 脂 12.1 塩 1.9	工 753 た 26.6 脂 12.7 塩 2.2
	納豆(菁しそのりのタレ)	納豆	のり		しそ					
	油ふいりの肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	油ふいり じゃがいも てんさい糖	油			
	おくずかけ	油揚げ		にんじん きぬさや	大根 つきこんにゃく しいたけ	白ろうめん 上白糖 片栗粉				
21 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		減塩に取り組みましょう！今日は、レモンを使った減塩メニューに挑戦します。レモンの酸味と生姜・にんにく・ねぎの香りを活用して、食がすすむ味付けにしました。みそ汁はいつも煮干しとかつおのだしを使用しています。だしから出る旨味を味わって食べてください。	工 555 た 22.4 脂 12.9 塩 1.9	工 712 た 27.5 脂 14.6 塩 2.3
	豚のねぎ塩レモン炒め	ぶた肉		ピーマン	レモン ねぎ にんにく 生姜 もやし	春雨	油 ごま油			
	塩こんにゃく和え		こんにゃく	にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	ごま油			
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		チンゲンサイ にんじん		じゃがいも				
22 (火)	菓とかぼちゃのコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ		くり 小麦粉 砂糖		ミネストローネとは、おもにトマトをつかったイタリアのスープのことです。今日のミネストローネは、トマトの酸味が苦手なひとのために、てんさい糖を加えます。てんさい糖を加えることで、トマトの酸味が軽減されます。セロリは独特な香りが特徴ですが、にんにくと一緒に最初に炒めてもらうことで、苦手なひとでも食べやすくなります。	工 669 た 20.9 脂 20.8 塩 3.4	工 797 た 24.2 脂 22.5 塩 3.9
	チーズフォンデュクノーデル		牛乳 チーズ 脱脂粉乳			じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター			
	海藻サラダ		海藻	にんじん しそ	キャベツ こんにゃく コーン きゅうり					
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも てんさい糖	オリーブオイル			
23 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日は、一関市産のにんじんをすりつぶしてペースト状にしたものを使って、ホキのみそマヨネーズ焼きをつくります！にんじんが苦手なひとでもいられるかもしれませんが、食べやすい味付けなので、勇気を出してひとくち食べてみましょう♪	工 612 た 23.1 脂 15.8 塩 1.8	工 772 た 27.9 脂 18.5 塩 2.3
	ホキのみそマヨネーズ焼き	ホキ おから 大豆(調味料) みそ		にんじん			ごま			
	じゃがきんぴら	ベーコン	青のり	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油			
	もやしのみそ汁	豆腐 みそ			もやし ねぎ 白菜					



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくおねがい致します。



【給食なしの日予定 1/15(火)~1月31日(木)】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 小学校 | |
| ☆大原小 15日、16日 | ☆大東小 15日、16日 |
| ☆猿沢小 15日 | ☆興田小 15日、16日 |
| ☆東山小 15日 | |
| 中学校・幼稚園 | |
| ☆大原中 なし | ☆大東中 23日 |
| ☆興田中 15日 | ☆東山中 23日 |
| ☆幼稚園 15日、16日、17日、18日、21日 | |

1月の学校給食献立表

【今月の目標】食事や文化について知ろう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	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		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		小学校	中学校
		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			
24 (木)	ごはん		牛乳			米 麦		全国学校給食週間 1月24日~30日 東山中学校リクエスト献立 1月24日~1月30日までは全国学校給食週間です！給食週間1日目は、東山中学校の保健美化委員が考えた献立です。テーマは、「一関のもち文化」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された日本食を基本とし、一関市の食文化でもあるおもちを給食に取り入れてくれました。	632	758
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖			235	26.1
	カリボリ和え				つぼ漬け 大根 きゅうり		ごま		19.5	20.3
	お雑煮(もち1個)	とり肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ごぼう 大根 糸こんにゃく		もち		1.9	2.2
25 (金)	麦ごはん		牛乳			米 麦		給食週間2日目は、近年ぐっと馴染み深くなったタイ料理が登場します！今日は、タイ料理のなかでも人気のあるガバオライスと、タイ風春雨サラダのやうもんせんを、食べやすい味付けにして提供します♪	651	808
	ガバオライスの具	とり肉 オイスターソース		ピーマン 赤パプリカ パジル	玉ねぎ にんにく	上白糖 パン粉	油 ごま油		23.3	27.4
	ささみと水菜のやうもんせん	ささみ		水菜 にんじん	レモン	春雨 上白糖	ごま油		15.7	17.1
	豆腐とコーンのたまごスープ	豆腐 たまご			玉ねぎ えのき だけ コーン	片栗粉	油		2	2.4
28 (月)	麦ごはん		牛乳			米 麦		給食週間3日目は、韓国料理です！韓国語でブルコギは「火」を、コギは「肉」を意味し、甘いタレで味付けをしています。副菜は、韓国の代表的な食べ物であるキムチをつかってキムチ和えをつくりまします。	589	751
	ブルコギ	ぶた肉		ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ りんご	てんさい糖 春雨	油 ごま油		22.3	27.4
	キムチ和え				こんにゃく 白菜 大根 きゅうり	上白糖	ごま		16.2	18.9
	サムゲタン	とり肉		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく	もち玄米	油		2	2.4
29 (火)	ナン		牛乳			小麦粉 砂糖	なたね油	給食週間4日目は、インド料理です！カレーはインドから始まった料理です。さまざまな香辛料と食材を煮込んだ料理で、家庭によってもいろいろな味があります。今日の主食のナンにカレーをつけて食べましょう。	603	738
	ゆで卵	たまご							238	27.6
	ごぼうサラダ	大豆(調味料)		にんじん	ごぼう きゅうり	米粉めん 上白糖			24.4	28
	豆のキーマカレー	とり肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦粉(調味料)	油		2.5	3.4
30 (水)	麦ごはん		牛乳			米 麦		今月の重点献立 全国学校給食週間 ～果報団子汁～	650	821
	銀ひらすのみそ南部焼き	銀ひらす みそ					ごま		26.7	32.5
	卵の花	とり肉 おから		にんじん	糸こんにゃく ごぼう ねぎ	てんさい糖	なたね油		15.4	17.7
	果報団子汁	とり肉		にんじん	しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	上新粉			1.9	2.5
31 (木)	麦ごはん		牛乳			米 麦		今日は、一関市萩荘で豆腐や納豆、こんにゃくなどをつくっているホームランさんに納めていただいたひきわり納豆をつかって、納豆和えをつくりまします！納豆、チーズ、みじんぎりにした長ネギがはいっており、ご飯がすすむ一品です。	620	794
	肉じゃがコロック	たまご ぶた肉	乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 春雨 小麦粉	油		18.9	22.9
	納豆和え	納豆	チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ	上白糖			19.3	22.7
	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ				1.9	2.4

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう！

明治22(1889)年~

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和22(1947)年~

戦後、LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25(1950)年~

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年~

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51(1976)年~

べいばん給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

~今月の地元産の食材~

大根、キャベツ、にんじん、小松菜、チンゲンサイ、白菜、にんじんペースト、なたね油

このほかに・・・
米・牛乳・豆腐・みそなども一関市産です。