



1月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】食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	エネルギー量 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)						
		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								
11 (水)	わかめごはん 牛乳 ホキの和風フライ ほうれん草のごま和え どさんこ汁		牛乳 わかめ			米	米油	3学期の給食が始まりました。今日は給食センターで炊いたわかめごはんです。容器に一人分のごはんが入っているものとは違い、給食当番さんに配食してもらいます。ごはんの盛り付け方のポイントや量の目安を示した資料を参考に、配食してください。	エ タ 脂 塩	867 282 313 1.9					
12 (木)	麦ごはん 牛乳 手作り春巻き キムチ和え 白菜の中華風旨煮	牛乳			米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮	米油	「空腹は最高の調味料」という言葉があります。おなかやすいている時は、料理を本当においしく感じるとい意味です。寒くなると体を動かす時間が短くなってしまいがちですが、いつもの給食をさらにおいしくするのは、給食を食べるみなさん自身の行動にかかっています。				エ タ 脂 塩	775 29.5 21.2 2.5			
13 (金)	ごはん 牛乳 生揚げのピリ辛炒め かつのり和え 大根のみそ汁 手作りがんづき	牛乳			米								今日は、調理員さん手作りのがんづきです。がんづきは、岩手県や宮城県を中心とした東北地方で、農作業の合間のおやつとして食べられてきた郷土料理です。なんと、がんづきには酸っぱいお酢が入っています。お酢と重曹の化学反応でふっくら仕上がります。	エ タ 脂 塩	794 26.5 19.5 2.5
16 (月)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 大根とちくわの煮物 白菜のみそ汁	牛乳			米										
17 (火)	テーブルロールパン 牛乳 米粉えびグラタン 豆ポテサラダ チキンポトフ	牛乳			小麦粉 さとう	マーガリン		牛は、私たち人間が食べられない、牧草や稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどを食べて、私たちが飲むことのできる牛乳を作ってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。寒くなると、冷たくて飲みにくいと感じることもありますが、そんな時は牛乳を出してくれる牛のことを少しだけ思い出してみてください。	エ タ 脂 塩	573 23.3 24.4 2.3					
18 (水)	ごはん 牛乳 赤魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳			米		江戸時代に流行った「金平浄瑠璃」に登場する「坂田金平」は、とても力持ちで次々と悪者や化け物を退治していく姿が人気の物語でした。そのため、「金平」という言葉は強いものや丈夫なものの代名詞のように使われています。給食の五目きんぴらも、食べる力が湧いてくるかもしれませんね。				エ タ 脂 塩	600 26.4 17.2 2.3			
19 (木)	麦ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 紅白なます みそ煮込みうどん りんご	牛乳			米 麦								味はだ液にとけ出た味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。また、だ液は酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立っています。いろいろな働きをしてくれるだ液は、よくかむことでたくさん出ます。	エ タ 脂 塩	606 21.8 15.7 2.2
20 (金)	ごはん 牛乳 春巻き キムチ和え 白菜の中華風旨煮	牛乳			米										
23 (月)	有機米ごはん 牛乳 かりぼり和え ポークカレー フルーツ杏仁	牛乳			米			有機米とは、農業や化学肥料、除草剤をいっさい使わずに栽培したお米のことです。生産者が手間と労力をかけ、自然と生き物の力で育った有機米は、安全とおいしさがつまっています。少しだけ虫さんがつまみ食いをした、黒っぽいお米が入っているかもしれませんが、それはおいしさのあかし証です。	エ タ 脂 塩	665 23.7 18.6 2.0					

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

～今月の地元産の食材～
なたね油、きゃべつ、小松菜、
大根、白菜、ほうれん草
このほかに米・牛乳・みそなども一関市産です。

郷土のおにぎり・おむすび

- けんさん焼き (新潟県)**
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。
- めはりずし (和歌山県)**
高菜漬で、大きなおにぎりをくるんだもの。
- ばくだんおにぎり (島根県)**
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



1月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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	E: エネルギー量 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当量 (g)
		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		
									小学校 中学校

1月24日～30日は、



料理名の前に★印のあるものが、特別メニューです。

24 (火)	★タラのフリッター	タラ				小麦粉 さとう	マーガリン	姉妹都市～オーストラリアキーンズランド州 セントラルハイランズ市～ 姉妹都市は、文化交流などを目的として結ばれています。今日はオーストラリアでよく食べられている「フィッシュアンドチップス」です。給食では「フィッシュ」だけですが、オーストラリアではチップス（フライドポテト）もつきます。	E 639 たんぱく質 23.7 脂質 28.8 塩分 2.4	E 853 たんぱく質 30.6 脂質 35.5 塩分 3.2	
	レモン風味サラダ			小松菜 にんじん	きゃべつ レモン	さとう	アーモンド 米油				
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも					
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		姉妹都市～福島県三春町～ 福島県三春町は、樹齢推定1000年を超える「三春滝桜」と呼ばれる桜が有名です。今日は福島県の郷土料理「いかにんじん」を取り入れました。するめいかとにんじんだだけのシンプルな料理ですが、福島県の家では今の時期によく食べられている料理です。	E 613 たんぱく質 27.4 脂質 19.1 塩分 1.7	E 788 たんぱく質 35.3 脂質 23.6 塩分 2.1	
	★いかにんじん	いか	昆布	にんじん		てんさい糖	ごま				
	小山さんの豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		ほうれん草	白菜 えのきたけ						
26 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		姉妹都市～和歌山県田辺市～ 一関市室根町にある室根神社の「本宮」の神様は、はるか昔、和歌山県田辺市にある熊野本宮大社からやってきました。今日は田辺市が全国に誇る「紀州梅」を使ったいわしの紀州梅煮です。梅のおいしさを味わって食べてください。	E 596 たんぱく質 25.7 脂質 18.1 塩分 2.0	E 761 たんぱく質 31.9 脂質 21.3 塩分 2.5	
	★いわしの紀州梅煮	いわし			梅	さとう					
	ほうれん草の菜種和え	たまご		ほうれん草 にんじん	きゃべつ	さとう	米油				
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今月の重点献立 全国学校給食週間 ～果報だんご汁～ 	E 572 たんぱく質 21.6 脂質 14.1 塩分 1.8	E 720 たんぱく質 26.0 脂質 15.9 塩分 2.3	
	だし巻き玉子	たまご				さとう	油				
	★果報だんご汁	とり肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	だんご					
30 (月)	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は日本最初の給食を参考にした献立です。学校給食は1889年（明治22年）に山形県の鶴岡市で始まりました。お弁当を持ってこれない子のために、「おにぎり、焼き魚、つけもの」を用意されたのが始まりと言われています。また一関市の食文化でもある「餅」も取り入れました。郷土の食文化も大切にしていきたいですね。	E 538 たんぱく質 24.0 脂質 11.1 塩分 2.0	E 683 たんぱく質 31.2 脂質 12.7 塩分 2.8	
	鮭の塩焼き	さけ									
	★みたらしあん餅	とうふ みそ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも	もち さとう 片栗粉				
31 (火)	丸パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		みなさんは、姿勢が真っ直ぐになっていますか？食器の置き方は合っていますか？苦手な食べ物にもチャレンジしていますか？給食に使われている食べ物の名前はわかりますか？3学期は学校生活の「まとめ」の学期ですね。給食時間も「まとめ」を意識して過ごしましょう。	E 628 たんぱく質 27.0 脂質 27.1 塩分 2.6	E 859 たんぱく質 36.5 脂質 34.8 塩分 3.8	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		生姜 にんにく						
	★大根サラダ	まぐろ		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	さとう	米油				

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

なぞとくに挑戦！この食べものなあに？

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか？5つの絵をヒントに、に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」 = ひじき

- =
- =
- =
- =
- =

ヒント

①トマト【戸と】 ②小松菜【コマと綱】 ③きんとん【金と豚】 ④白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白】 ⑤なます【なすの間に「ま」を入れる】

学校給食のはじまり

お寺の中にあったとある小学校では、

明治22年、山形県に

お寺の中にあったとある小学校では、

元気がないよー

おなかのすいて

お寺で手に入る

お風ごはんを

出そう

持てこたえないうちが

貧しくてお弁当を

たくさんいきました

そこでお坊さんは

考えました

これが日本の学校給食のはじまりです

頭寒足熱腹八分

「頭寒足熱 腹八分」とは、昔から伝わる健康法です。

「頭は冷やし、足は温め、満腹になるまで食べないで腹八分目を守っていれば、病気になることはない」という教えです。冬は暖房に気をつけないと部屋の温度が高くなりがちになります。頭だけほつて熱く、手足が冷たいままでは体調をくずす原因にもなります。食べすぎも体にはよくないことです。寒くなり、また人が集まる機会が多いこの時期、頭に入れておきたいことです。

今年はおうさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！