



令和6年度



1月 学校給食献立表

【今月の目標】 地域の食事や文化について知ろう

NO. 10

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準					
	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
14 (火)	ココアあげパン	主菜	ココアあげパン						こめ油	ココア	今日は給食では年に1回か2回しか出すことができない「あげパン」です。油っぽくなりすぎないように、ひとつひとつこめ油をまぶしてから、オーブンで焼き上げます。熱々のうちにココアパウダーをたっぷりかけて完成です。あげパンの白はいつにも増して給食センターは天化します。一生懸命作るので味わってくださいね。	小学校	822	30.3	29.0	3.5
		副菜	じゃがプロソテー	ベーコン		ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	しおだれ しょうゆ						
		副菜	かぼちゃとさつまいものクリーム煮	とり肉 とうもろこし いんげんまめ		にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しめじ たもぎだけ はくさい	さつまいも	オリーブ油	しおこうじ さけ コンソメ ホワイトルウ						
		その他	りんご				りんご									
15 (水)	ごはん	主菜	カラフルミートローフ	ぶた肉 とうもろこし		にんじん パプリカ かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パンこ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しおこうじ しょうゆ コンソメ ケチャップ ソース	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、売れ残りや食べ残し、期限切れなどでまだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組んでみましょう。	小学校	860	34.2	29.5	2.4
		副菜	切り干し大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	しょうゆ す しもじり						
		副菜	かしわ汁	とり肉 とうもろこし		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	こめ油	こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ						
		その他														
16 (木)	減量麦ごはん	主菜	生揚げのみそ炒め	なまあげ ぶた肉 だいず みそ		ピーマン	たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	なたね油	しおこうじ さけ トウバンジャン みりん	今日は給食センターで「かんづき」を作ります。若手県の東部地域や宮城県を中心に農作業のおやつとして昔から食べられている郷土料理です。丸い形を月に見立て、上にかけたごまが空を飛び「雁」のように見えることから、「雁月」という名前がついたと言われています。	小学校	881	33.6	26.7	2.8
		副菜	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	だいこん かぶ きゅうり うめ	さとう	こめ油	しょうゆ						
		副菜	キムチスープ	ぶた肉 とうもろこし	かんてん	にら にんじん	だいこん えのきだけ はくさいキムチ	じゃがいも	ごま油	こんぶだし かつおだし さけ しょうゆ キムチのもと とうりからだし						
		その他	黒糖みそがんづき	たまご みそ とうもろこし				こめこ こむぎこ とうもろこし はちみつ	ごま油	ごま						
17 (金)	ごはん	主菜	手づくりほたてシュウマイ	ぶた肉 とり肉 ほたて		たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが	たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	ごま油	しおこうじ しょうゆ さけ しょうゆ とりがらだし	今日は、調理員さんの手作りシュウマイです。ひき肉とほたてや野菜をよく混ぜて、ひとつひとつ丸めて作りました。毎日の給食には、おいしく食べて元気に育ってほしいという調理員さんの願いとやさしさが入っています。しっかり食べて、元気に楽しく学校生活を送ってくださいね。	小学校	604	26.0	16.7	2.1
		副菜	ささみときゅうりの中華あえ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし えのきだけ キャベツ	はるさめ	ごま油	とりがらだし						
		副菜	八宝菜	ぶた肉 いか		にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ほうしだい	かたくりこ さとう	ごま油	さけ しおこうじ とうりからだし かつおだし しょうゆ しょうゆ						
		その他														
20 (月)	ごはん	主菜	スタミナ豚丼の具	ぶた肉 みそ		さやいんげん	たまねぎ だけのこ にんにく しょうが りんご	てんさい糖 こんにゃく	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ トウバンジャン キムチのもと	今日のいもち汁に使われている「白菜」についてのクイズです。白菜は寒くなればなるほど、どうなるでしょうか？ ①あまくなる ②すっぱくなる ③からくなる 正解は①のあまくなるです。白菜などの冬の野菜は、寒さでおおってしまわないように、根や葉っぱに糖分を蓄えるので甘くなります。	小学校	626	24.5	18.3	1.9
		副菜	ゆず香和え	とり肉		ブロッコリー にんじん	かぶ カリフラワー ゆず	さとう	ごま油	しょうゆ す しお						
		副菜	いもち汁	とり肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも かたくりこ	ごま油	こんぶだし かつおだし さけ しょうゆ みりん						
		その他														
21 (火)	食パン	主菜	鶏肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず みそ		ピーマン トマト	たまねぎ スッキーニ セロリー にんにく	てんさい糖	オリーブ油	さけ しおこうじ ケチャップ コンソメ しょうゆ	みなさん、給食の前にしっかり手を洗っていますか。洗っているからと石けんを使わず水だけで洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒を起こす菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょ。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校	624	24.3	22.9	2.6
		副菜	ハッシュポテト					じゃがいも こめこ	ごま油	しお						
		副菜	クリームスープパスタ	とり肉 ベーコン とうもろこし いんげんまめ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たもぎだけ マッシュルーム えだまめ	スバゲティ	オリーブ油	さけ しおこうじ ホワイトルウ						
		その他	いちごジャム					いちごジャム								
22 (水)	ごはん	主菜	ポークカレー	ぶた肉 ぶたレバー りんご とうもろこし いんげんまめ		にんじん	たまねぎ たもぎだけ りんご しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	さけ しおこうじ カレールウ ケチャップ ソース	今日1月22日は「カレーの日」です。1982年に1月24日から始まる学校給食週間を前に、子どもたちに人気の給食メニューの「カレー」を全国の学校給食で提供しようという取り組みがきっかけで制定されたそうです。	小学校	681	21.8	18.0	2.3
		副菜	かりぼりあえ			にんじん	だいこん きゅうり つぼづけ		ごま	しお						
		副菜	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	りんご みかん ようなし もも									
		その他														
23 (木)	麦ごはん	主菜	とうふハンバーグおろしソース	とうふ とり肉		たまねぎ だいこん りんご にんにく	たまねぎ だいこん りんご にんにく	パンこ	ごま油	しょうゆ しお みりん す	みなさんは、食べ終わった後、自分の食器を見ていますか。ごはん容器やおはしにごはんは残っていませんか。ごはんつぶは最後のひとつまで大切に食べてほしいなあと思っています。けれど、最後に取ろうとすると固くなってきれいに取れないときがありますよね。そんな時は食べている途中で、ごはんつぶを集めながら食べるというですよ。自分もきもちが良くて、洗う人もうれしい気持ちになりますよ。	小学校	609	25.2	15.9	1.9
		副菜	キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん はくさいキムチ たくあんづけ たまねぎ		なたね油	さけ しおこうじ つゆ						
		副菜	みそピーフンスープ	ぶた肉 だいず みそ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ ほうしだい ねぎ	ピーフン	ごま油	しょうゆ さけ とうりからだし みそラーメンスープ						
		その他														



