



# 1月こんだてよていひょう

☆給食の歴史について知ろう  
☆地域の産物について知ろう



□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。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	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名	おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ						
	小学校 (中・小)	中学校		主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム			ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
10 (木)	エ	650	830	麦 ごはん	小粒納豆	だいず	ぎ ゆう に ゆう					麦 ご は ん	しょうゆ しお かつお・こんぶだし さとう からし	<b>3学期が始まりました!</b> どんな冬休みでしたか? 3学期の生活が 始まります。冬休み中、生活リズムがく ずれがちだった人は「早ね、早起き、朝 ごはん」を心がけましょう。		
	た	26.8	34.2		鶏肉じゃが	とり肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも こんにやく さんおんとう					油	さけ しょうゆ みりん 中華だし
	脂	18.0	23.0		キムチ豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん いら	えのきだけ ほうさいキムチ (ほうさい ねぎ しょうが にんにく)						ごま油	かつおだし しょうゆ さけ
	塩	2.0	2.5		くだもの				りんご							
11 (金)	エ	-	819	減量 ごはん	ちくわの磯部揚げ	ちくわ(タラ) あおさ	ぎ ゆう に ゆう					ご は ん	しょうゆ しお かつお・こんぶだし さとう からし	<b>カレー</b> カレーはもともとインドの料理です。そ れがイギリスへ伝わり、日本へはイギリ スから明治時代に伝わりました。		
	た	-	256		福神漬け和え			きゅうり (ほうさい) もやし ふくじんづけ							油	しお
	脂	-	22.1		カレーうどん	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ	うどん						かつおだし しょうゆ さけ カレーこ カレーフレーク みりん しお
23 (金)	成人の日															
15 (火)	エ	-	834	丸パン	白花豆コロッケ	しろはなまめ 脱脂粉乳	ぎ ゆう に ゆう					パ ン	しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ す	<b>小正月</b> 小正月は昔の暦で1年の最初の満月の日 (1月15日)です。この日は「みすき なご」や「どんと焼き」など豊作祈願の行 うが行われます。		
	た	-	299		ささみと野菜サラダ	とり肉		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん	ごま					マヨネーズ	
	脂	-	32.6		ミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ		トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ					オリーブ油	トマトソース コンソメ しお こしょう
16 (水)	エ	633	731	味付 ごはん	あじつけ 味付ごはん	油あげ	ぎ ゆう に ゆう					ご は ん	しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ す	<b>花泉中アンコール献立</b> 人気が多かった献立を選びまし た。家庭科の学習や食指導で学ん だことを参考にしてくれた生徒 もいたようです。		
	た	30.1	36.1		鶏肉の照り焼き	とり肉		しょうが にんにく			ごま油					
	脂	15.2	17.2		米めんサラダ	まぐろフレーク		にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	こめめん さんおんとう	ごま油					
	塩	3.0			キャベツと生揚げのみそ汁	油あげ みそ		にんじん	たまねぎ (キャベツ) えのきだけ						かつお・にほしだし	
17 (木)	エ	614	791	麦 ごはん	オムレツのあんかけ	たまご	ぎ ゆう に ゆう					麦 ご は ん	しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ す	<b>今が旬 だいこん</b> 冬はだいこんが甘味をまし、おいしいくなる 季節です。古くから春の七草「すずし ろ」として親しまれてきました。(ちなみに かぶの葉は「すずな」といいます。)		
	た	22.4	27.8		中華風わかめサラダ	わかめ		にんじん	きゅうり だいずもやし しょうが	さんおんとう	油 ごま油					
	脂	18.6	22		マーボーだいこん	とり肉 みそ		いら	だいこん ねぎ だけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	さんおんとう かたくりこ	油 ごま油				さけ しょうゆ 中華だし しお テンメンジャン	
18 (金)	エ	670	845	ごはん	からあげ	とり肉	ぎ ゆう に ゆう					ご は ん	しょうゆ しお しょうゆ さけ しょうゆ す	<b>一関中アンコール献立</b> 特に人気があった献立です。 寒い冬に体が温まり、野菜が たくさんとれる献立です。		
	た	26.2	32.0		梅和え	かつおぶし しらす干し		こまつな	キャベツ もやし うめぼし						みりん しょうゆ	
	脂	20.6	24.5		真だくさんカレースープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ	じゃがいも					コンソメ しょうゆ カレーこ しお こしょう	
	塩	2.3	3.0		くだもの				みかん							
21 (月)	エ	612	787	ごはん	チキンナゲット (小: 2個 中: 3個)	とり肉 おから	ぎ ゆう に ゆう					ご は ん	しょうゆ しお しょうゆ す	<b>サンラータン</b> 中華料理のひとつです。酢の酸味と 唐辛子やこしょうの辛味と香味を利 かせたスープです。		
	た	23.3	29.3		春雨サラダ	くらげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい きりぼしだいこん	はるさめ さんおんとう	ごま ごま油					
	脂	16.2	19.2		サンラータンスープ	とり肉 たまご とうふ		いら	たけのこ もやし ほししいたけ きくらげ	かたくりこ	ごま油				中華だし さけ しょうゆ しお こしょう トウバンジャン す	

※栄養価の表示について 《エ: エネルギー (kcal) た: たんぱく質 (g) 脂: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)》

## 給食開始の日

- 【永井小...17(木)】 【老松小...16(水)】 【花泉中...15(火)】
- 【涌津小...16(水)】 【金沢小...16(水)】 【一関中...10(木)】
- 【油島小...17(木)】 【黄海小...18(金)】 【桜町中...10(木)】
- 【花泉小...16(水)】

## 給食なしの日

- 【永井小...なし】 【老松小...なし】 【花泉中...23(水)】
- 【涌津小...なし】 【金沢小...なし】 【一関中...16(水)、23(水)】
- 【油島小...なし】 【黄海小...なし】 【桜町中...23(水)】
- 【花泉小...なし】

給食開始日以降で、  
給食のない日

# 3学期 スタート!

