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、〇印は一関市産です。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）	小学校（中学年）	中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる たんぱく質	主に体をつくる カルシウム	主に体の調子を整える ビタミンA	主に体の調子を整える ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	主にエネルギーのもとになる 脂質	調味料	ひとくちメモ
22（火）	エ	560	692	コッペパン		ミルメーク（ココア）					さとう		しお　ココアバター	**冬の食事** 冬は、体が冷え、病気になりやすくなります。そこで、抵抗力を強くするビタミンA、C、体を強くするたんぱく質をとることがおすすめです。
	た	21.4	27.1			ハッシュポテトのトマトソースがけ		ぎゅうにゅう	トマト　バジル	たまねぎ	じゃがいも　こめこ　さんおんとう	油	しお　中濃ソース	
	脂	19.9	23.9		MILK	大豆もやしのカレーソテー	まぐろフレーク	こんぶ	ピーマン　赤パプリカ	だいずもやし	こんにゃく	油	コンソメ　カレーこ　しお　こしょう　しょうゆ	
	塩	3.0	4.1			だいこんポトフ	とり肉　ウインナー		にんじん　だいこんの葉	たまねぎ　だいこん　しめじ	じゃがいも		コンソメ　しお　こしょう　しょうゆ	
23（水）	エ	603	－	ごはん		鶏肉じゃが	とり肉		にんじん　グリンピース	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　こんにゃく　さんおんとう	油	さけ　しょうゆ　みりん　中華だし	**水菜** 水菜はビタミンCや鉄分、カルシウムが含まれています。関東では「水菜」関西では京野菜のひとつであることから「京菜」と呼ばれています。
	た	25.3	－		MILK	水菜和え	かつおぶし		みずな　にんじん	はくさい　もやし	さんおんとう	ごま	しょうゆ　みりん	
	脂	14.7	－					ぎゅうにゅう			ごはん			
	塩	1.7	－			わかめのみそ汁	とうふ　油あげ　みそ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ			かつお・煮干だし	
24（木）	エ	655	808	麦ごはん		豚肉のみそこうじ焼き	ぶた肉　みそ						塩こうじ　さけ　みりん　しょうゆ	**花泉小希望献立** ・みんなが喜んでくれそうだから！ ・色合いが良いから！ ・お肉は体を育ててくれるから！ など、考えながら献立をたててくれました。
	た	27.3	33.0		MILK	かみかみサラダ	いか		にんじん	きゅうり　ごぼう　きりぼしだいこん	さんおんとう	ごま　ごま油	しょうゆ　す	
	脂	17.8	19.4			あさりとホタテのスープ	ホタテ　あさり		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　えのきたけ			コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
	塩	2.8	3.6			チョコのプチクレープ	たまご	乳成分			さとう　こむぎこ　水あめ　かたくりこ	マーガリン　チョコレート		
25（金）	エ	615	803	減量ごはん		豆腐の肉みそあんかけ	ぶた肉　とうふ			ねぎ　しょうが	さんおんとう　かたくりこ	油	しょうゆ　みりん　さけ	**給食週間** 食文化や地場産品のすばらしさを再確認するとともに、食を通して様々なことを学ぶことができるのが学校給食です。これを機会に食について考えてみましょう。
	た	22.7	28.6		MILK	わかめのじゃこ和え	かつおぶし	わかめ　しらす干し	にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも	ごま	しょうゆ	
	脂	13.8	16.3			はっと汁	とり肉　あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　しめじ	こむぎこ		かつおだし　さけ　しょうゆ　しお	
	塩	1.8	2.5			くだもの				りんご				
28（月）	エ	611	747	ごはん		さばのカレー焼き	さば			にんにく		ごま油	さけ　しょうゆ　カレーこ　みりん	**旬のはくさい、だいこんを使った献立** 冬は、はくさいやだいこん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が多く風邪の予防や免疫力を高めるのに効果的です。はくさいは、まぐろフレークと一緒に煮物にし、だいこんはみそ汁にします。
	た	26.0	29.6		MILK	はくさいのツナ煮	まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい　ねぎ　しょうが　しめじ	かたくりこ　さんおんとう　こんにゃく	油	しょうゆ　さけ	
	脂	18.8	20.9								ごはん			
	塩	1.8	2.2			だいこんのみそ汁	生あげ　みそ		だいこんの葉	だいこん　えのきたけ			かつお・煮干だし	
29（火）	エ	605	752	むすびパン		ポークビーンズ	ぶた肉　ベーコン　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトケチャップ　コンソメ　しお　こしょう	**ポークビーンズ** アメリカの家庭料理のひとつです。白いんげんと豚肉を使ったトマトの煮込み料理で、給食では県産の大豆と豚肉、ベーコンを使用します。
	た	26.1	32.5		MILK	ごまドレサラダ	とり肉		赤パプリカ	だいこん　きゅうり　キャベツ　きりぼしだいこん	さんおんとう	ごま　マヨネーズ	しょうゆ　す	
	脂	24.8	29.9					ぎゅうにゅう			パン			
	塩	3.0	4.1			かきたまスープ	たまご　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	ねぎ　ほししいたけ	かたくりこ		コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
30（水）	エ	590	747	ごはん		ホキのねぎマヨ焼き	ホキ			ねぎ　にんにく		マヨネーズ　ごま油	しょうゆ　みりん	**お雑煮** お雑煮は新年を迎えるにあたり、神様にお供えした餅としていただくものなそうです。一関市菜花堂の餅を使っています。
	た	27.1	33.6		MILK	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい　もやし		ごま		
	脂	15.5	18.0					ぎゅうにゅう			ごはん			
	塩	1.6	2.0			お雑煮	とり肉　油あげ　こおりどうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　ほししいたけ	もち		かつおだし　しょうゆ　こんぶかりゅうだし　さけ　しお	
31（木）	エ	722	932	麦ごはん		ハンバーグ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　しょうが	パンこ　さとう	ラード(油)	しお	**桜町中アンコール献立** たくさんのリクエストをいただき、ありがとうございます。給食の思い出コメントから、みなさんが給食を楽しみにしていてくれたことがうかがえるコメントがたくさんありました。
	た	24.3	30.0		MILK	かみかみ和え	いか		にんじん	ごぼう　きゅうり　キャベツ	さんおんとう	ごま　ごま油	しょうゆ　す	
	脂	22.5	26.9					ぎゅうにゅう			麦ごはん			
	塩	3.4	4.3			野菜たっぷりカレー	ぶた肉		にんじん　かぼちゃ　グリンピース	たまねぎ　にんにく　しょうが　すりおろしりんご	じゃがいも	油	しょうゆ　カレーフレーク　カレーこ　トマトケチャップ　こしょう　中濃ソース	

※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)≫

給食なしの日

【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…23(水)】
【一関中…16(水)、23(水)】
【桜町中…23(水)】

全国学校給食週間

1月24日～1月30日