

こんだて よていひょう

【目標】

給食の歴史について知ろう

地域の産物について知ろう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

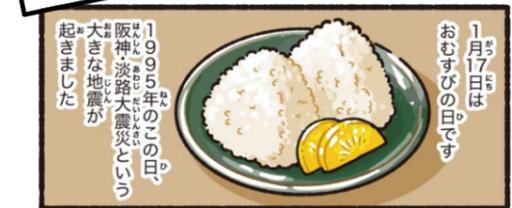
日曜	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー			
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質						
												小学校		
												中学校		

おむすびの日

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。



おむすび、おにぎり、にぎりめしなど、地域によって呼び方がかわります。ごはんをにぎって三角や丸、俵形などにととのえます。ごはんの中に様々な具を入れたり、ごはんの味を付けてにぎる、伝統的な日本の料理です。



こんだて よていひょう

【目標】

給食の歴史について知ろう
地域の産物について知ろう



一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー			
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				たんぱく質 (Kcal)	たんばく質 (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						

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です。23日から特色のある給食に取り組みます。

全国学校給食週間特別献立① ~一関のもち食文化を知ろう。~

23 (金)	少なめごはん	いわて純情メンチ	ぶたにく			たまねぎ	パンこさとう	ウスターソース	しお	一関市では昔から、お正月だけでなく冠婚葬祭などの人生の節目など、一年をとおしてもちを食べてきました。もち食は文化として発展し、きちんとした席でふるまわれる「もち本膳」では、あんこもちを最初に食べることが作法として決められています。	681	21.0	26.7	1.8				
		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー		カリフラワー	とうもろこし	さとう	しょうゆ									
		沢煮椀	ぶたにく	にんじん		だいこん	ごぼう		ごんぶだし						つゆ	かつおだし	しょうゆ	こしょう
		あんこもち	あすき					もち	さとう						みずあめ			

全国学校給食週間特別献立② ~日本で最初に提供された給食献立を知ろう。~

26 (月)	有機米ごはん	サバのごま焼き	サバ			しょうが		ごま	しょうゆ	さけ	みりん	学校給食は1889年(明治22年)に山形県の大誓寺というお寺の中にある、小学校で提供したのが始まりとされています。その頃は「おにぎり、焼き魚、つけもの」という献立でした。今日は当時の献立を取り入れた内容にしました。	613	23.2	22.2	1.8
		おひたし		ほうれんそう	にんじん	きゃべつ	もやし		つゆ							
		生揚げとわかめのみそ汁	なまあげ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		にぼしだし	かつおだし					

全国学校給食週間特別献立③ ~世界の食文化を知ろう。『イタリア』~

27 (火)	ミルクパン	ボルパッティ (トマト味の肉だんご)	とりにく			たまねぎ	パンこさとう	ケチャップ	ウスターソース	しお	す	2月6日からイタリアで冬季オリンピックが開催されます。今日は様々なイタリア料理を取り入れました。ニョッキはじゃが芋と小麦粉を混ぜ合わせて、だんごのような形にしたパスタの一種です。ミネストラは大麦とたっぷりの野菜が使われた、胃に優しいスープです。	611	21.9	21.5	2.6						
		ニョッキのクリームソース		チーズ	クリーム	パセリ	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	こむぎこ	こめこ						バター	しお	こしょう			
		おむぎ大麦のミネストラ (大麦入りのスープ)	ベーコン			ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	セロリ	ねぎ	おおむぎ						じゃがいも	コンソメ	ワイン	しょうゆ	しお	こしょう
		りんご (中学校のみ)						りんご														

28 (水)	ごはん	★アンコール給食 主菜1位	とりにく			しょうが	にんにく	かたくりこ	こむぎこ	だいずあぶら	さけ	しょうゆ	みなさんは、好きな料理を最初に全部食べてしまいますか？最後に残しておきますか？大好きなおかずを最初や最後に一気に食べるのも楽しいのですが、ぱっかり食べは苦手なものが残りやすく、食べにくくなります。できるだけ、ごはん・おかず・牛乳と交互にまんべんなく食べるようにしましょう。	651	28.8	19.7	2.0			
		とりのから揚げ																		
		ごま五目豆	だいず	さつまあげ		いんげん	にんじん	ごぼう	こんにやく	てんさいとう	こめあぶら	にぼしだし						しょうゆ	さけ	みりん
		にら玉汁	たまご			にら	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	かたくりこ		にぼしだし						つゆ	しょうゆ	
りんご (小学校のみ)						りんご														

全国学校給食週間特別献立④ ~世界の食文化を知ろう。『中国』~

29 (木)	むぎごはん	棒ぎょうざ	ぶたにく	とりにく		にら	きゃべつ	たまねぎ	ねぎ	しょうが	こむぎこ	パンこ	さとう	でんぷん	あぶら	しお	麻辣湯は、しびれる辛さが特徴の中国 四川省発祥のスープです。しびれる辛さは、ホアジャオと呼ばれるスパイスからくるものです。また、給食にもよく登場する、ぎょうざやナムルも中国 発祥の料理です。	586	20.7	18.1	1.8
		ナムル				にんじん	きゅうり	もやし	きりほしだいこん			ごま	ドレッシング								
		麻辣湯	ぶたにく	とうふ		チンゲンサイ	にんじん	はくさい	えのきたけ	しょうが	にんにく	はるさめ	とりだし	さけ	しょうゆ	しお					

30 (金)	ごはん	三色そぼろ丼の具	とりにく	たまご			えだまめ	しょうが	てんさいとう	こめあぶら	さけ	みりん	しょうゆ	白菜や小松菜やほうれん草などは寒さにあたることで甘みが増します。また、雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中きゃべつ」や「寒締めほうれん草」などもよく知られています。	589	25.3	18.5	2.0	
		ツナポン和え	ツナ			ブロッコリー	にんじん	きゃべつ	さとう	ごま	しょうゆ	レモンかじゅう							
		たまご玉ねぎと小松菜のみそ汁	なまあげ	みそ	わかめ	こまつな	にんじん	たまねぎ	もやし			にぼしだし	かつおだし						

1月使用予定の地場食材

【一関市産】小松菜、大根、白菜、チンゲンサイ、白菜、ほうれん草、切干大根、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ

【岩手県産】にんじん、ねぎ、もやし、トマト、りんご、切りごぼう、干し椎茸、きび、あわ、もち、豆腐、生揚げ、大豆、油揚げ、とり肉、みそ