



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

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

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。



日・曜日	献立	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	実施基準	
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	炭水化物	脂質					
13 (火)	ココアあげパン 牛乳	ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉				たまねぎ	パンこ さとう	こめ油	ケチャップ ソース コンソメ	<p>ひとくちメモ</p> <p>2026年 令和8年</p> <p>今日は給食センターで「ココアあげパン」を作ります。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、オープンで焼き上げます。熱々のうちにココアをたっぷりかけて完成です。あげパンの日はいつも増して給食センターは大忙しです。一生懸命作るので味わって食べてください。</p>	小学校	中学校			
		レモン風味サラダ	まぐろ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ こしょう レモンかじゅう		830	21~32	16~24	2未満	
		チキンポトフ	とり肉			にんじん	たまねぎ セロリ ぶなしめじ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ こしょう		785	33.4	31.0	3.6	
14 (水)	ごはん 牛乳	厚焼き玉子	たまご					さとう		かつおだし こんぶだし しお	<p>「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。</p>	小学校	中学校			
		筑前煮	とり肉			にんじん いんげん	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	ごめ	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん		880	32.2	29.1	2.1	
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	かんてん	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ 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 しおこうじ とうがらし	す じゅうそう						
15 (木)	むぎごはん 牛乳	手作りシュウマイ	ぶた肉				れんこん たけのこ しょうが たまねぎ とうもろこし しいたけ	さとう こむぎこ	ごま油	しおこうじ さけ しょうゆ こしょう とうがらし	<p>今日の八宝菜に使われている「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？</p> <p>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。</p>	小学校	中学校			
		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 えのきたけ	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ す しお		604	26.0	16.7	2.1	
		八宝菜	ぶた肉 いか	にんじん ビーマン	たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ	ごめ油	さけ しおこうじ とうがらし しょうゆ しお かき油				768	32.0	19.8	2.9	
16 (金)	ごはん 牛乳	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉				たまねぎ	じゃがいも さとう ばんこ こむぎこ	ごめ油	しょうゆ しお	<p>よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことでだ液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。</p>	小学校	中学校			
		ツナマヨ和え	まぐろ			にんじん	キャベツ きゅうり	ごめ	マヨネーズ (卵不使用)	つゆ す		660	21.5	21.5	1.5	
		さつま汁	とりにく とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにやく		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ				859	25.7	29.6	1.9	
19 (月)	ごはん 牛乳	あじの梅みそ焼き	あじ みそ						ごめ油	さけ しおこうじ みりん ねりうめ	<p>今日はあじを梅みそだれにつけて焼いた「梅みそ焼き」です。あじは古くから日本人に親しまれていて平安時代の書物にも登場しています。くせがなくおいしい「味」であることからこの名前がついたと言われています。</p>	小学校	中学校			
		れんこんのきんぴら	ぶた肉			にんじん いんげん	れんこん ごぼう	ごめ	てんさい糖 こんにやく	ごま なたね油		さけ しおこうじ しょうゆ みりん	600	27.1	18.0	1.6
		みぞれ汁	ぶた肉	にんじん	だいこん なめこ ごぼう ねぎ	かたくりこ		かつおだし にぼしだし さけ しおこうじ しょうゆ つゆ みりん				760	33.2	21.3	1.9	
20 (火)	コッペパン 牛乳	とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず			トマト パプリカ	たまねぎ セロリ ズッキーニ なす にんにく	ばんこ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ ケチャップ ソース	<p>みなさん、給食の前にはしっかり手を洗っていますか。急いで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う。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！</p>	小学校	中学校			
		切干大根とツナのサラダ	まぐろ			にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう		しょうゆ す		581	29.2	23.2	2.9	
		ふわふわ卵スープ	たまご ベーコン	チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも ばんこ	とりがらし しょうゆ コンソメ こしょう				780	38.2	28.6	3.7	
21 (水)	ごはん 牛乳	とり肉のコチジャンソース	とり肉				にんにく しょうが	かたくりこ さとう	ごま ごめ油 ごま油	さけ しおこうじ コチジャン ケチャップ しょうゆ みりん	<p>給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなど思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにとても大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみてください。</p>	小学校	中学校			
		なめたけ和え				のり こまつな にんじん	もやし えのきたけ	ごめ		しょうゆ す		633	28.4	17.7	2.1	
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	ごめ油 だいずバター	さけ しおこうじ とうがらし				797	34.8	20.7	2.6	
22 (木)	むぎごはん 牛乳	棒ぎょうざ	とり肉				しょうが	かたくりこ さとう		しょうゆ さけ みりん	<p>みなさんは、食べ終わった後、自分の食器を見えていますか。ごはん容器やおはしにごはんつぶ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ね。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。自分ももちがよいですし、洗う人もうれしい気持ちになりますよ。</p>	小学校	中学校			
		肉じゃが	ぶた肉			にんじん いんげん	たまねぎ	ごめ	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ つゆ みりん		635	24.2	19.2	1.7	
		かしわ汁	とり肉 とうふ	にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こんにやく		にぼしだし かつおだし しょうゆ さけ しおこうじ しお				793	28.6	21.6	2.1	
23 (金)	ごはん 牛乳	ハッシュポテト						じゃがいも ごめこ	ごめ油	しお	<p>今日はみんなが大好きなカレーです。カレーにはなぜおいしいのでしょうか。カレーには、体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物や脂質がバランスよく含まれていて、十分な満足感が味わえるからではないかという説があります。ただ、カレーだけでは体の調子を整えるビタミンがちよっと足りないため、野菜のおかずもしっかり食べましょう。</p>	小学校	中学校			
		福神あえ				こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ)	ごめ		しお		683	21.6	21.9	2.6	
		野菜たっぷりミートボールカレー	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ たまごたけりんご にんにく しょうが	じゃがいも	ごめ油	さけ しおこうじ ケチャップ ソース カレーフレーク				848	26.1	25.4	3.3	



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

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

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。



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 2026年 令和8年	実施基準			
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	主菜(しゅさい)										650	21~32	16~24	2未満
	副菜(ふくさい)		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			830	27~41	20~31	2.5未満
	副菜(汁)-(しる)-													
	そのた(デザートなど)													

1月24日~30日は、**全国学校給食週間!** * おいしく味わいながら、地域の食材や伝統料理、給食の歴史について考える機会にしましょう *

26 (月)	有機米 牛乳	にしんの照り焼き	にしん					しょうゆ みりん	行事食~お正月~ 一関は伊達藩から伝わる「もち食」文化が受け継がれている地域です。季節の行事や人生の節目など「ハレの日」にはおもちを食べる習慣があります。にしんは「春告げ魚」とも呼ばれ、数の子とともに家族繁栄の願いをこめてお正月料理に使われています。	小学校	611	23.3	18.9	2.3			
		たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり たくあんづけ(だいこん)		マヨネーズ (卵不使用)		あおしそドレッシング	中学校						
		沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ				かつおだし にぼしだし さけ しおこうじ しょうゆ しお こしょう		765	27.9	22.3	3.1		
27 (火)	ミルク コップ パン	豆乳クリームコロッケ	とうにゅう			とうもろこし たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ	こめ油	しお	今日の「はるか」は岩手大学農学部で研究を重ねて誕生した岩手生まれのりんごです。皮は黄色で、香りとあまさがたっぷりつまっています。実が凍る直前の11月下旬まで寒さにあてて、蜜がたっぷり入るように手間ひまかけて栽培されるため生産量が少なく貴重なりんごです。	小学校	661	20.6	26.8	2.7	
		とり肉とトマトの Pasta	とり肉 ベーコン		ほうれんそう トマト パプリカ	たまねぎ たもぎたけ えだまめ		スパゲティ	オリーブ油	さけ しおこうじ トマトソース ケチャップ		中学校					
		南部一郎かぼちゃのポタージュ	ウインナー とうにゅう いんげんまめ		南部一郎かぼちゃ	たまねぎ				とりがらだし ポタージュ(乳 ふくむ) ホワイトルウ			842	26.2	30.8	3.8	
28 (水)	ごはん 牛乳	チンジャオロウスウ	ぶた肉		ピーマン パプリカ	たけのこ しょうが にんにく		じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油	さけ しおこうじ かき油 しょうゆ	今日は給食センターで「がんづき」を作ります。岩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、上にかけてごまが空を飛ぶ「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	622	23.8	14.7	2.0	
		ゆかり和え			こんぶ	にんじん キャベツ かぶ				ゆかり しお		中学校					
		わかめスープ	とうふ		わかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ					とりがらだし しょうゆ さけ					
29 (木)	むぎご はん 牛乳	千草焼き	たまご		ほうれんそう にんじん			さとう		かつおだし こんぶだし しお	今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたとり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒ににひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合っておりはながすすみ味付けです。よくかんでいただきます。	小学校	600	25.5	17.8	1.7	
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし		ひじき	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん はくさいキムチ だいこん(たくあん)			なたね油		しおこうじ さけ つゆ	中学校				
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				なたね油		こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ		766	31.7	21.1	2.0
30 (金)	ごはん 牛乳	純情メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ	こめ油	しお ソース	今月の重点献立 岩手県南の郷土料理 ~果報だんご汁~ 新年の運試し「果報団子」です。団子のなかに「果報」が入っていたらすきなプレゼントがありますよ。お団子を食べるときはなかを確認しながらよくかんで食べてください。	小学校	712	22.8	25.2	2.0	
		かつのり和え	かつおぶし		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ			中学校				
		☆果報団子汁☆	とり肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ						とりがらだし しょうゆ コンソメ しょうゆ		849	26.9	26.0	2.4

風邪予防



今月の地場産品 [岩手県産、一関市産]

岩手県産… パン、ぶた肉、だいご、白菜キムチ、干し椎茸、もやし
一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、
だいこん、白菜、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、
チンゲンサイ、小松菜、きりぼしだいこん

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。