



1月 こんだまびょう

※1月献立表から、地場産表示は、○
印ではなく、裏面に記入いたします。

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日 曜	献立名	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	小学校	中学校
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
13	黒糖コッパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖		E: ー E: 837		
火	手作りハンバーグトマトソース	とり肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	パン粉 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ しょうゆ	P: ー P: 35.4	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも		卵不使用マヨネーズ 酢 塩 こしょう	F: ー F: 34.1	
	和野菜のコンソメスープ	ベーコン 大豆		にんじん パセリ	ごぼう だいこん 玉ねぎ セロリー にんにく ぶなしめじ	マカロニ 麦 砂糖	あぶら油	白ワイン スープストック こしょう	塩: ー 塩: 3.2	
14	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		E: ー E: 800		
水	松風焼き	とり肉 大豆 みそ	ひじき		玉ねぎ コーン	パン粉	ごま	酒	P: ー P: 33.8	
	とり肉の五目煮	とり肉 さつま揚げ (スケソウダ ラ イトヨリダイ キントキダイ シログチ カマス) 大豆		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ ぶなしめじ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	F: ー F: 22.9	
	みぞれ汁	なまあ 生揚げ 豚肉		にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	でん粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ つゆ 酒	塩: ー 塩: 2.2	
15	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 麦		E: 584 E: 739		
木	ホキのしょうが醤油焼き	ホキ			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	P: 29.0 P: 34.5	
	ひじきの炒り煮	とり肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ	こんにゃく 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん	F: 16.1 F: 18.0	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	こんにゃく じゃがいも		酒 しょうゆ 煮干しだし しょうゆ	塩: 2.2 塩: 2.5	
16	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		E: 592 E: 730		
金	家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん 蒸パプリカ チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉	あぶら油	酒 しょうゆ 中華スープストック とうがらし粉	P: 27.0 P: 32.0	
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	F: 18.5 F: 20.7	
	卵スープ	ベーコン 卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ たけのこ はくさい ねぎ えのきたけ	でん粉	ごま油	中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	塩: 3.0 塩: 3.5	
↓毎月19日は食育の日に合わせて、よく噛んで食べたいかみかみメニューが登場します。今回は茎わかめ、ごぼうや人参を使った「ごぼうの和風サラダ」になります。よく噛んで味わって食べましょう。										
19	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		E: 589 E: 731		
月	自分でのせて豚丼	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	あぶら油	酒 みりん しょうゆ	P: 24.3 P: 28.7	
	ごぼうの和風サラダ		茎わかめ	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	とうがらし粉 しょうゆ 酢	F: 15.5 F: 17.1	
	生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	はくさい えのきたけ			煮干しだし	塩: 2.1 塩: 2.7	
↓今日は、中3のまた食べたい給食で1位だった「揚げパン」を入れました。毎年上位に入る揚げパン、おいしく食べている顔が目に浮かびます！！										
20	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	あぶら油	塩	E: 579 E: 778	
火	ビーンズサラダ	大豆 まぐろ油揚げ			キャベツ 玉ねぎ きゅうり			酢 塩 こしょう	P: 26.1 P: 33.3	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ 麦 じゃがいも 砂糖	あぶら油	トマトピューレ トマトケチャップ 葡萄酒 スープストック 塩 こしょう	F: 26.3 F: 34.3	
	ひとくちチーズ (小2個、中3個)		チーズ						塩: 2.4 塩: 3.2	
↓今日は、中3のまた食べたい給食で3位だった「から揚げ」を入れました。リクエスト給食でも人気のある献立です。										
21	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		E: 644 E: 807		
水	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でん粉	あぶら油	酒 しょうゆ	P: 24.2 P: 28.6	
	じゃがいものごま和え	かつお節 かつお節骨粉末	わかめ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごま	しょうゆ	F: 22.7 F: 26.3	
	たぬき汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく		かつおだし しょうゆ 酒	塩: 2.3 塩: 2.9	
↓今日は、大根と人参を使った「紅白なます」と「お雑煮」とのセットで、お正月給食です。給食のお雑煮を楽しみながら味わって食べましょう。										
22	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 麦		E: 599 E: 754		
木	さばの南部焼き	さば			しょうが		ごま	酒 みりん しょうゆ	P: 26.1 P: 31.4	
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖		酢 塩 しょうゆ	F: 15.4 F: 17.6	
	お雑煮	とり肉 凍り豆腐 なると (スケソウダラ)		にんじん せり	だいこん ごぼう 干しいたけ	もち米粉 砂糖		しょうゆ かつおだし しょうゆ 塩 酒	塩: 1.8 塩: 2.1	

日/曜	献立名	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量(Kcal)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			小学校	中学校	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
23	ごはん 牛乳		牛乳				こめ 米		E: 623	E: 774	
金	のり塩ポテトコロッケ	大豆	あおのり				じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	あぶら 油	しお 塩	P: 22.4	P: 26.6
	とり肉とキャベツのみそ炒め	とり肉 みそ		にんじん には	キャベツ にんにく ぶなしめじ		でん粉	あぶら 油	しお 酒 塩 しょうゆ みりん	F: 18.8	F: 21.4
	沢煮焼	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ たけのこ えのきだけ				しょうゆ 塩 かつおだし	塩: 1.8	塩: 2.1

↓24日(土)から30日(金)まで全国給食週間が始まりますが、西部学校給食センターでは、26日(月)から30日(金)を給食週間とします。「給食の始まりは、明治22年」山形市鶴岡町(現在の鶴岡市)の忠愛小学校で提供されたのが始まりと言われています。

26	有機米ごはん 牛乳		牛乳				こめ 米		E: 547	E: 707
月	赤魚の塩焼き	赤魚						しお 塩	P: 25.2	P: 30.1
	ほうれん草のおひたし		のり	ほうれん草	はくさい			しょうゆ	F: 13.6	F: 15.0
	じゃがいもと豆腐のみそ汁 / りんご(中のみ)	豆腐 油揚げ 凍り豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ / りんご		じゃが芋		にぼし 煮干しだし	塩: 1.9

↓給食週間 2日目は、「地場産物を活用した現在の給食」 学校給食には、できるだけ地域の食材を使っています。私たちの住む地域の食材を探してみましょう!

27	切り目入りコッペパン 牛乳		牛乳				パン		E: 587	E: 756	
火	チリコンカン	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ にんにく			あぶら 油	チリパウダー トマトピューレ トマトケチャップ 塩 赤ワイン 中華ソース こしょう	P: 28.8	P: 36.1
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油揚げ		みずな にんじん	キャベツ だいこん				酢 しょうゆ こしょう	F: 25.5	F: 30.2
	南部一郎かぼちゃポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	南部一郎かぼちゃ かぼちゃ	たまご 玉ねぎ			バター クリーム	コンソメ ベジメメルソース 塩 こしょう	塩: 2.0	塩: 2.6

↓給食週間 3日目は、大正12年頃の給食です。児童の栄養改善のための方法として学校給食が国から推奨されました。当時の代表的な給食は「栄養みそ汁」でした。

28	ごはん 牛乳		牛乳				こめ 米		E: 690	E: -	
水	あじフライ	あじ					パン粉 小麦粉	あぶら 油	しお 塩	P: 27.2	P: -
	肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまご 玉ねぎ		じゃがいも こんにゃく 砂糖	あぶら 油	みりん しょうゆ 酒	F: 21.9	F: -
	栄養みそ汁 / りんご(小のみ)	とり肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ / りんご		さといも こんにゃく		にぼし 煮干しだし	塩: 1.9	塩: -

↓給食週間 4日目は、「給食にごはん登場」昭和50年代になって、パン焼き窯を活用してご飯を炊くことにより米飯給食が始まりました。当時から人気だったのが「ライスカレー」です。

29	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ 米 麦		E: 625	E: 789	
木	チキンカレー	とり肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ		じゃがいも	あぶら 油	カレールー こしょう	P: 23.3	P: 27.8
	福神漬け和え				福神漬け(だいこん なす れんこん なたまめ しそ) きゅうり キャベツ もやし		砂糖	ごま	しょうゆ 塩	F: 18.4	F: 20.7
	ポップビーンズ	大豆						あぶら 油		塩: 2.2	塩: 2.6

↓給食週間 最終日は、「果報団子の給食」果報団子は岩手県南に伝わるお大師様の行事で、団子に入っていた萩の小枝(果報)を神棚にお供えておくと次の日には、お菓子やお金に変わっていたそうです。

30	ごはん 牛乳		牛乳				こめ 米		E: 670	E: 854	
金	とり肉の甘辛焼き	とり肉			にんにく		砂糖	ごま ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ	P: 26.5	P: 33.5
	かぼちゃのいとこ煮	小豆		かぼちゃ			砂糖		しょうゆ みりん 塩	F: 17.4	F: 21.3
	果報団子汁	とり肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ		だんご粉 上新粉 砂糖		しょうゆ 塩 酒 かつおだし	塩: 1.5	塩: 1.9

1月使用予定の地場産食材

★一関市産

米
有機米
牛乳
みそ
トマトピューレ

★岩手県産

みずな
小松菜
有機だいこん
チンゲンサイ
有機にんじん
ほうれん草
りんご



全国学校給食週間 揚げパンのはなし

① お父さんやお母さんに「子どもの頃、好きだった給食なあに?」と聞くと、真っ先に挙がるのが「揚げパン」です。この揚げパン、どのようにして誕生したか知っていますか?

② あげパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。当時の子どもたちはいつもおなかをすかせていました。給食はそんな子どもたちにとって一番の楽しみでした。

③ ある日、なぜか学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せっかくなしにしていたのに…」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けようとしたそうです。

④ おいしいあげパンはあっという間に日本中に広まりました。あげパンが生まれた際には、子どもたちのことをいつも大切に考えながら給食の仕事に携わる人たちの温かい気持ちがあったのです。