

令和8年

1月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝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。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもにからだをつくる		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 ミネラル	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			3学期の給食が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。寒さに負けないよう、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気な体を作りましょう。	kcal 767 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 20.4 食塩相当量 (g) 2.7	
	松風焼き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖	ごま	しょうゆ 酒			
	かりぼり和え	大豆		にんじん	キャベツ 枝豆 きゅうり なす 大根 れんこん 生姜	砂糖		しょうゆ 酢			
	沢煮椀	豚肉		小松菜	えのきだけ			しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし			
みかん				みかん							
15 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			今日のサラダには、ほくほく甘いさつま芋が入っています。さつま芋には、かぜ予防になるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、みかんに匹敵するほど、豊富に含まれます。また食物せんいも多いので、腸内環境を良くしてくれます。	644 kcal 24.4 g 18.8 g 1.8 g	
	米粉グラタン	鶏肉	チーズ	パセリ	玉ねぎ	マカロニ 米粉 パン粉	バター	塩 こしょう			
	さつま芋とブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	さつま芋	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ			コンソメ しょうゆ 塩			
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感が得られて食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。体によいことがたくさんありますので、今日も“よくかんで”食べましょう。	674 kcal 30.3 g 23.2 g 2.0 g	
	鯖のみそ煮	鯖	みそ		生姜	砂糖		しょうゆ 酒 めんつゆ			
	納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草	白菜 ねぎ			しょうゆ つゆ			
	はっと汁	鶏肉		にんじん	えのきだけ ねぎ	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 煮干しだし			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			冬になると大根や白菜、ほうれん草、小松菜などの野菜が出回ります。冬野菜は、寒くて厳しい環境の中で育つため、甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。	604 kcal 19.1 g 18.9 g 1.9 g	
	揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 塩			
	麻婆大根	豚肉		ピーマン にんじん	大根 ねぎ にんにく 生姜	こんにゃく 砂糖 片栗粉	あぶら油	マーボ豆腐の素 しょうゆ 酒			
	春雨スープ	豆腐		わかめ	キャベツ もやし しいたけ 椎茸 ねぎ	春雨		しょうゆ 塩 こしょう スープストック			
20 火	食パン 牛乳		牛乳			パン			牛乳には、良質のたんぱく質やカルシウム等、成長に欠かせない成分が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を作るもとになるので、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。	634 kcal 23.6 g 25.3 g 2.8 g	
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		砂糖 片栗粉	あぶら油	塩 酢 こしょう			
	マカロニソテー	ウィンナー		ピーマン にんじん	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ	あぶら油	クチャップ 塩 コンソメ			
	白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	白菜 しめじ 玉ねぎ			シチューの素 白ワイン スープストック			
いちごジャム				いちご	砂糖						
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			朝ごはんの大切さについて、その①体を自覚めさせます。食事をすることで、体が温まります。その②脳にエネルギーを補給します。その③健康的な生活リズムを作ります。その④1日の食事の栄養バランスがとりやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。	597 kcal 25.0 g 18.0 g 1.9 g	
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉	みそ		にんにく	砂糖	ごま	しょうゆ みりん			
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		あぶら油	しょうゆ こしょう 塩 しモン果汁			
	キムチ汁	豆腐		にら にんじん	白菜 えのきだけ 玉ねぎ 大根			しょうゆ 酒 煮干しだし 唐辛子			
りんご (一関小のみ)				りんご							
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			じゃが芋には、ビタミンCやカリウムが多く、寒い国々では冬の野菜として、大事にされてきました。野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすいのですが、じゃが芋は中にビタミンCがとどまるので、ビタミンCをしっかりとることが出来ます。100か国以上のたくさんの国で栽培されています。	605 kcal 26.7 g 14.8 g 2.4 g	
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しいたけ グリンピース	じゃが芋 つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	みそ煮込みうどん	鶏肉	みそ	ほうれん草	白菜 玉ねぎ ねぎ	うどん 砂糖		みりん 酒 塩 かつおだし 煮干しだし			
りんご (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中)				りんご							

※献立は都合により変更する場合があります。

1月使用予定の地場食材

【一関市産】小松菜 しいたけ 大根 切干大根 にんじん チンゲン菜 米 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ
【岩手県産】にんじん ねぎ りんご もち パン 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる2月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。体調管理に気をつけながら、1日1日を大切に過ごしましょう。



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームペ
ージからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		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 ミネラル	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 金	ごはん 牛乳 一関ハラミ焼き ブロッコリーサラダ ワンタンスープ		牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく 生薑 りんご	米	砂糖	しょうゆ 酒 鶏だし 唐辛子	みなさん、良い姿勢で食べていま すか。イスにきちんと腰かけて、 背筋をまっすぐに伸ばしています か。足は、そろえて床についてい るでしょうか？机にひじをついて食 べている人はいませんか。自分は、 よい姿勢で食べているか、チェッ クしてみましょう。	597 kcal 22.3 g 15.8 g 1.8 g	757 kcal 27.3 g 18.2 g 2.3 g
26 月	有機米ごはん(味付きのり) 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え お雑煮		牛乳		しょうが 生姜	有機米	砂糖	しょうゆ 酒 みりん	今週は、全国 学校 給食 週間で す。学校給食は、明治22年に 山形県鶴岡市で始まったのが、最初 と言われています。今日の給食は、 お雑煮です。おもちが溶けすぎない ように、汁をもりつけてから、上 におもちをのせましょう。よくか んで、食べてくださいね。	615 kcal 27.6 g 17.1 g 1.9 g	762 kcal 33.7 g 19.8 g 2.8 g
27 火	ココア揚げパン 牛乳 ポテトサラダ 肉だんごスープ まめよろこぶ		牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	パン ココア	油	塩	また食べたい給食で、リクエスト の多かったココア揚げパンです。 給食センターでコッパンを揚げ、 ココアをまぶしています。揚げパン は、昭和27年ごろの給食でも、 人気メニューだったそうです。	605 kcal 20.0 g 23.0 g 2.5 g	741 kcal 23.8 g 27.4 g 3.3 g
28 水	ごはん 牛乳 セルフひじきご飯の具 ほうれん草のなめ茸和え 豚汁		牛乳	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆		しょうゆ 酒 みりん	がっこう給食は、戦後にアメリカの 援助を受けて再開したので、給食で は毎日、パンでした。昭和50年代 になってから、パン焼き釜を使って ご飯を炊く方法が考えられ、給食で もごはんが食べられるようになりました。	606 kcal 25.1 g 19.0 g 1.9 g	770 kcal 32.2 g 22.5 g 2.5 g
29 木	むぎごはん 牛乳 岩手純情メンチカツ 切り干大根とすき昆布の炒め煮 かほうだんご汁		牛乳	豚肉 大豆粉	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	ソース 塩	今日の給食は、菓報だんご汁で す。「菓報だんご」は、岩手県の 南の方の郷土料理です。当たりのだ んごの中には、本来は「萩の木」を 入れるのですが、給食では「ごぼ う」を入れています。当たりのだん ごが入っていた人には、良いことが あると言われています。	684 kcal 20.9 g 21.3 g 1.7 g	896 kcal 26.6 g 26.4 g 2.0 g
30 金	ごはん 牛乳 だし巻き卵 キャベツのごまサラダ ポークカレー		牛乳		キャベツ とうもろこし	米	砂糖	しょうゆ 酒 みりん	カレーが日本へ渡ってきたのは、 150年前になります。その後75年 前に発売されたカレーの登場 で、誰でも手軽にカレーを作ること ができるようになりました。給食に は、昭和23年に登場し、人気メ ニューになりました。	665 kcal 23.3 g 23.2 g 1.9 g	854 kcal 30.0 g 28.6 g 2.7 g

※献立は都合により変更する場合があります。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は、お寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から推奨されるなど、各地へ広まりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLALAから給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。このように、学校給食の内容は時代とともに変化しています。

