



令和3年 1月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター

日 曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
		からだをつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
					E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
14 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	とりにくのこがねやき	とりにく こなチーズ みそ	マヨネーズ さとう	クリームコーン パセリ		E:872kcal P:34.4g F:26.3g 塩:2.6g
	きわかめのサラダ	ハム かつおぶしくわかめ	オリーブオイル	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
	こんさいのみそしる	なまあげ みそ	さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
15 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	さわらのピリからやき	さわら	さとう	にんにくしょうが		E:736kcal P:37.7g F:15.6g 塩:2.9g
	ごもくまめ	こんぶ とりにく だいず	さとう	ごぼう にんじん えだまめ		
	さんりくスープ	ほたていか わかめ ふのり		にんじん えのき はくさい ねぎ		
18 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	ししゃものからあげ	ししゃも	あぶら			E:811kcal P:32.1g F:21.9g 塩:2.7g
	れんこんのきんぴら	ちくわ	ごまあぶら さとう	にんじん きくらげ れんこん えだまめ		
	みぞれじる	ぶたにく	さといも かたくりこ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん しょうが みつば		
19 火	しょうがやきふうまぜごはん 牛乳	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう			
	ますのしおやき	ます				E:633kcal P:31.9g F:17.3g 塩:2.5g
	ごまずあえ	わかめ かつお	ごま	キャベツ にんじん れんこん		E:722kcal P:36.9g F:19.2g 塩:3.0g
	かきたまじる	たまご とうふ	かたくりこ	にんじん なめこ チンゲンサイ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 水	しょくパン 牛乳	牛乳	パン			
	りんごジャム		ジャム			E:635kcal P:24.0g F:25.5g 塩:2.5g
	ほうれんそうグラタン	牛乳 チーズ	マカロニ	ほうれんそう		E:751kcal P:27.4g F:28.5g 塩:3.3g
	はなやさいサラダ	たまご	マヨネーズ さとう	ブロッコリー カリフラワー きゅうり		
	ポトフ スプーン	ぶたにく ウィンナーソーセージ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ		
21 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	さばのみそに	さば みそ				E:665kcal P:26.4g F:19.7g 塩:2.2g
	なめたけあえ			ほうれんそう もやし にんじん なめたけ		E:853kcal P:32.7g F:24.1g 塩:2.7g
	せんべいじる	とりにく	かやきせんべい	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ		
上郷小学校・小友小学校 希望献立						
22 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく		E:665kcal P:28.8g F:17.5g 塩:2.4g
	かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		E:821kcal P:34.3g F:19.4g 塩:3.0g
	キムチじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう	えのき はくさい はくさいキムチ チンゲンサイにら		
	みかんゼリー		ゼリー			

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
24日~30日まで、全国学校給食週間です！5日間、郷土料理や行事食、地場産物を献立に取り入れました。味わっていただきましょう						
25 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	ぶりのてりやき	ぶり				E:655kcal P:28.8g F:17.0g 塩:2.0g
	こうはくなます		さとう ごま	だいこん にんじん えだまめ		E:785kcal P:32.2g F:17.6g 塩:2.3g
	しらたまぞうに	とりにく かまぼこ	しらたまだんご	はくさい にんじん ねぎ		
26 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	わかめいりあつやきたまご	わかめ たまご				E:636kcal P:25.7g F:17.8g 塩:2.3g
	岩手県産ぎゅうにくじゃが	ぎゅうにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん		E:784kcal P:30.0g F:19.6g 塩:2.8g
	きのこのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん しめじ はくさい ねぎ		
27 水	岩手県産こめパン 牛乳	牛乳	パン			
	あおだいずのざっこクロッケ	あおだいず	きび あわ こむぎ じゃがいも あぶら			E:671kcal P:24.3g F:24.3g 塩:2.9g
	トマトソースパゲティ	ベーコン あさり	スパゲティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ		E:797kcal P:28.5g F:28.1g 塩:3.7g
	やさいスープ スプーン	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ		
	花巻・遠野産 りんごゼリー		りんごゼリー			
28 木	古代米ごはん		こめ 紫米			
	牛乳	牛乳				E:661kcal P:30.5g F:17.7g 塩:2.0g
	さけのなんぶやき	さけ	さとう ごま			E:780kcal P:33.7g F:18.1g 塩:2.3g
	かまぼこあえ	かまぼこ		ほうれんそう はくさい にんじん		
	きのこひつつみ	とりにく あぶらあげ	すいとん	だいこん にんじん なめこ しめじ ねぎ		
29 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	カレー スプーン	ぶたにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく		E:691kcal P:19.9g F:17.9g 塩:2.3g
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		E:856kcal P:23.5g F:20.2g 塩:2.6g
	フルーツあんぱん	牛乳	いちごゼリー	もも りんご なし		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産を使用しています。

☆20日、27日、29日はスプーンがつきます。



新年あけましておめでとうございます。
 寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みま
 しょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思いま
 す。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひします。

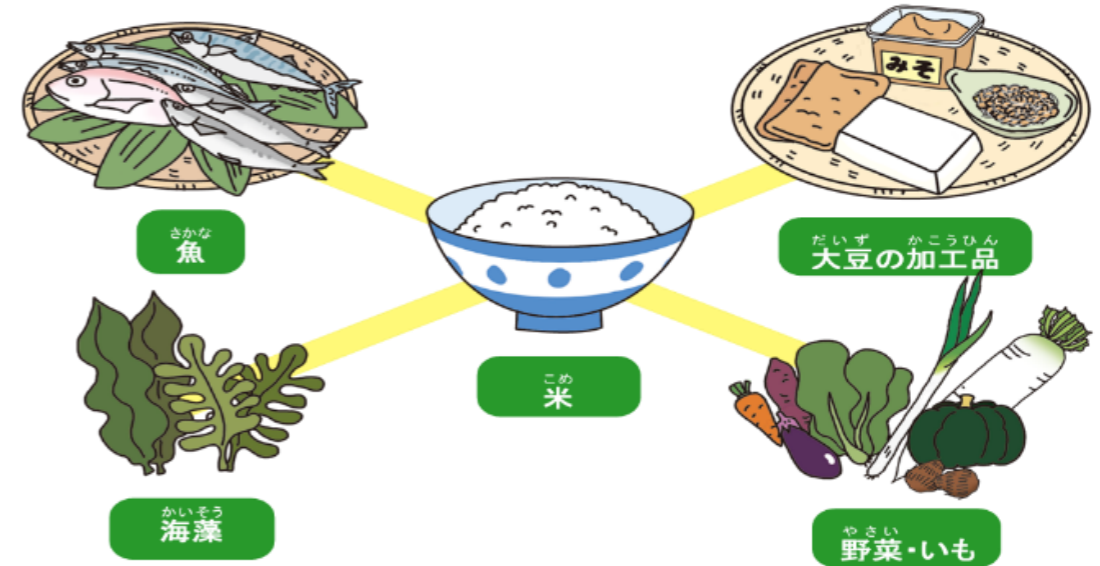


1月給食だより

食事と文化について知ろう

日本の食文化を伝えよう

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物な
 どがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝
 えられています。



日本人の食事に欠かせない調味料

私たちの食生活に欠かせない調味料には、しょうゆとみそがあります。このし
 ょうゆとみそは大豆をおもな材料とし、小麦や米、塩などを加えて作ります。日本各
 地で作られるしょうゆとみそは、地域によって作り方や、
 味、色、香りに違いがあります。



ごはんのみそしるは 昔の人の知恵



豆腐やわかめ、野菜などを入れた
 みそしるは、ごはんを食べやすく
 するとともに、いろいろな栄養素を
 補ってくれます。

あけましておめでと 新春食育かるた

あ 	朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日
け 	健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん
ま 	「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友
し 	しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回
て 	手洗いを よくしてウイルス シャットアウト

お 	「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓
め 	目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ
で 	伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと
と 	とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら
う 	うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康