

みずきわちゅうがつこく
水沢中学校 1月の献立表

曜日	月	火	水	木	金
曜日	火	水	木	金	
1/8には「七草風ぞうすい」ができます。	8	9	10		
お正月に疲れた胃を休ませるための料理です。	七草	松風焼き	レモン風味 鶏肉のハニー	さばのひじきみそ漬け	
こんだて 献立	ごはん	ごはん	おかかえ	おかかえ	
エネルギー たんぱく質	799 キロカロリー	754 キロカロリー	774 キロカロリー		
13	14	15	16	17	
新しい年を迎えました。安心・安全に加えて、毎日の給食が待ち遠しくなるような給食作りに努めます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。	ぼんかん のり酢あえ	サラダ	せち焼き	そぼろ納豆	
エネルギー たんぱく質	1月24日～30日は、全国学校給食週間です！	アンドギー	ごまじやこ	わかめのカレー	
13	14	15	16	17	
昭和22年に、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。	ぼんかん のり酢あえ	サラダ	ごまじやこ	そぼろ納豆	
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。	お出汁の効いた ポークカレー(ごはん)	もずく丼	(コシヒカリごはん)	すきやき	ごはん
エネルギー たんぱく質	798 キロカロリー	852 キロカロリー	789 キロカロリー	763 キロカロリー	
13	14	15	16	17	
1/20～1/24 特別献立 テーマ「給食とSDGs～私たちにできること～」	20	21	22	23	24
十日町市水沢学校給食センター	バナナ プロヨウの おからマラード	切り干し豚肉と きんぴら	かわらけ野菜の ボテトの シソソース	にんじんの 揚げ煮	にぎりの 甘酒
今月の目標	こんぶあえ	大根煮	みじか豆入り みそ汁	中華風おがちすいとん汁	トマトソース
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！	量乳キムチスープ (中華めん)	ごはん	コシヒカリ ごはん	ビビンバ (ごはん・大根ミール 肉みそナムル)	雪国重山の 吹雪
エネルギー たんぱく質	25.2 グラム	33.1 グラム	25.2 グラム	30.2 グラム	
13	14	15	16	17	
日本の中学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。	バナナ プロヨウの おからマラード	切り干し豚肉と きんぴら	かわらけ野菜の ボテトの シソソース	にんじんの 揚げ煮	にぎりの 甘酒
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。	こんぶあえ	大根煮	みじか豆入り みそ汁	中華風おがちすいとん汁	トマトソース
エネルギー たんぱく質	828 キロカロリー	843 キロカロリー	809 キロカロリー	781 キロカロリー	814 キロカロリー
13	14	15	16	17	
1/20～1/24 特別献立 テーマ「給食とSDGs～私たちにできること～」	20	21	22	23	24
十日町市水沢学校給食センター	バナナ プロヨウの おからマラード	切り干し豚肉と きんぴら	かわらけ野菜の ボテトの シソソース	にんじんの 揚げ煮	にぎりの 甘酒
今月の目標	こんぶあえ	大根煮	みじか豆入り みそ汁	中華風おがちすいとん汁	トマトソース
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！	量乳キムチスープ (中華めん)	ごはん	コシヒカリ ごはん	ビビンバ (ごはん・大根ミール 肉みそナムル)	雪国重山の 吹雪
エネルギー たんぱく質	32.1 グラム	31.5 グラム	29.8 グラム	30.2 グラム	33.2 グラム
13	14	15	16	17	
日本の中学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。	バナナ プロヨウの おからマラード	切り干し豚肉と きんぴら	かわらけ野菜の ボテトの シソソース	にんじんの 揚げ煮	にぎりの 甘酒
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。	こんぶあえ	大根煮	みじか豆入り みそ汁	中華風おがちすいとん汁	トマトソース
エネルギー たんぱく質	27	28	29	30	31
1/20～1/24 特別献立 テーマ「給食とSDGs～私たちにできること～」	20	21	22	23	24
十日町市水沢学校給食センター	バナナ プロヨウの おからマラード	切り干し豚肉と きんぴら	かわらけ野菜の ボテトの シソソース	にんじんの 揚げ煮	にぎりの 甘酒
今月の目標	こんぶあえ	大根煮	みじか豆入り みそ汁	中華風おがちすいとん汁	トマトソース
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！	量乳キムチスープ (中華めん)	ごはん	コシヒカリ ごはん	ビビンバ (ごはん・大根ミール 肉みそナムル)	雪国重山の 吹雪
エネルギー たんぱく質	759 キロカロリー	803 キロカロリー	785 キロカロリー	784 キロカロリー	841 キロカロリー
13	14	15	16	17	



新しい年を迎えました。安心・安全に加えて、毎日の給食が待ち遠しくなるような給食作りに努めます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食を通じて、学校給食の意義や役割などを皆さんに知つてもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



水沢学校給食センターでは、1月20日～1月24日までを特別献立として、全国学校給食週間の取組を盛り上げます。今年の献立テーマは「給食とSDGs～私たちにできること～」です。後日、食育だより特別号にて詳しくお知らせします。

使用食材一覽表（6/29基礎食品群）

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 水	ごはん 松風焼き 煮なます	肉・魚・卵・大豆・大豆製品 鶏肉豚肉たまご・みそ 油揚げ、うち豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻 緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米 パン粉・炒糖	米・めん・パン・いち饅・砂糖	油脂・種実類 食塩相当量
9 木	七草風ぞうすい コシヒカリごはん 鶏肉のパニーマスター焼 レモン風味サラダ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 ハム	にんじん こまつなせり みつば、にんじん こまつな	ねぎ、しょウが だいこん かぶ(だいたい)こん、ねぎ コーン、キャベツ	米 砂糖 もち米 砂糖 砂糖	ごま 油 油 油	24.6 g 353 mg 4.2 mg 2.6 g
10 金	和風ミニネストローネ ごはん さばのみそ焼き おかかあえ	ウインナーありみそ 鶏もも小間	にんじん、トマト ひじき	玉ねぎ、キャベツ こまつな、にんじん にんじん	マカロニ、じゃがいも、 砂糖 砂糖 砂糖	19.3 g 324 mg 8.3 mg 2.9 g	19.3 g 324 mg 8.3 mg 2.9 g
14 火	お出汁の効いた ポークカレー のりずあえ ほんかん	豚肉、豆乳 豚肉 豚肉	にんじん、チンゲンサイ きざみのり ぼんかん	玉ねぎ、しめじ、しょウが、 にんにく、りんご キャベツ ぼんかん	じゃがいも 油 油	25.5 g 307 mg 3.5 mg 2.9 g	25.5 g 307 mg 3.5 mg 2.9 g
15 水	コシヒカリごはん もづく丼の具 沖縄そば風スープ サーティーアンダギー	豚肉、かつお節 豚肉、かまぼこ、かつお節 豚肉	もずく こまつな にんじん	玉ねぎ、コーン もやし、ねぎ ピーナツ	砂糖 砂糖 ホットケーキミックス、 黒砂糖	336 mg 3.7 mg 2.6 g	22.2 g 314 mg 3.8 mg 2.2 g
16 木	ごはん せち焼き ごまじやこサラダ	たまご、ベーコン ハム	あおのり わかめ、揚げりめん	玉ねぎ、紅しょうが 切干したいこん、キャベツ	米 油 油	25.1 g 314 mg 3.8 mg 2.2 g	21.4 g 371 mg 4.2 mg 2.7 g
17 金	豆乳仕立ての野菜汁 ごぼう納豆 茎わかめのかレーサラダ すき焼き風煮	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳 納豆 茎わかめ 豚肉、豆腐	にんじん にんじん にんじん、 じゅんぎく	はくさい、ごぼう、ねぎ、 こんにくやく もやしきゅうり くさいえのき、ねぎ、 たけのこ、こんにくやく	さつまいも、つきこん 砂糖 砂糖 砂糖	21.9 g 399 mg 5.0 mg 2.8 g	21.9 g 399 mg 5.0 mg 2.8 g
20 月	中華めん 豆乳キムチスープ プロッコリーのこんぶあえ バナナおからマフィン				中華めん 油、ごま 油、ごま 油、ごま	20.3 g 405 mg 3.6 mg 2.8 g	20.3 g 405 mg 3.6 mg 2.8 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群に分類されます。

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 加熱ム ク
	内・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・ゆか・パン・ いも類・砂糖	油	油脂・植物油	油鹽相当量
21 火	豚肉とポテトの ジャノンソース	豚レバー,豚肉			米		油	24.3 g
	切干し大根煮	油揚げ	にんじん	切干し大根, しいたけ,こんにゃく	砂糖	油	7.3 mg	372 mg
	うち豆入りみそ汁	油揚げ,うち豆,みそ		とうがん,えのき,ねぎ	じゃがいも		2.7 g	
	コシヒカリごはん				米		27.9 g	
22 水	栎尾の油揚げ煮	栎尾の油揚げ			砂糖		451 mg	
	皮付き野菜の金平		にんじん	ゆきんこたくあん,だいこん	砂糖	油,ごま	4.8 mg	
	ふわふわつみれ汁	すけどうだら,豆腐, おさ,かつお節	出し昆布	にら,にんじん ねぎ,しょうが,ごぼう,だいこん			2.8 g	
	ごはん				米		22.8 g	
23 木	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉,大豆ミート,みそ	にんじん	にんにく	砂糖	油	354 mg	
	ビビンバの具(ナムル)	たまご		こまつな にんじん, チソーナンチャイ	もし,切干しにんじん	砂糖	4.8 mg	
	中華風おかずといん汁	おかから,豚肉,みそ			もし,キヤベツ,ねぎ, メンマ,コーン,きくらげ	油,ごま	2.9 g	
	ごはん				トマト	薄力粉,パン粉	366 mg	
24 金	ニギスの甘酒トマトソース	にぎます		たい葉,にんじん		油	4.3 mg	
	煮菜	うち豆,油揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,なめこ,ねぎ	油	2.8 g	
	究極の雪国 里山の吹雪汁	豚肉,豆腐,みそ				米	24.7 g	
	コシヒカリごはん					パン粉,揚げせんべい ノリゲラヨネザ	477 mg	
27 月	しゃものせんべい焼き		子持ちしやも				4.2 mg	
	カリフラワーのピリオド清潔	カリフラワー	ブロッコリー	カリフラワー,キャラottes			4.2 mg	
	おでん	がんもどき,焼き竹輪,鶏肉 昆布	にんじん	だいこん,こんにゃく	さといも,砂糖		3.1 g	
	ごはん				米		21.5 g	
28 火	豆みそ	大豆,みそ		りんご	砂糖	油,ごま	356 mg	
	さつまいもとりんごの重ね煮				さつまいも,砂糖	バター	4.3 mg	
	白菜なべ	豚肉,かまぼこ,豆腐					2.4 g	
	コシヒカリごはん					油,ごま	347 mg	
29 水	セルフキムチチャーハンの具	豚肉	にんじん	玉ねぎ,はくさいキムチ れんこん,キャベツ,きゅうり, コーン	米		4.1 mg	
	れんこんのみそマヨサラダ	ハム,みそ				ノリゲラヨネザ	4.1 mg	
	サンランータン	豚肉,豆腐,たまご	にんじん	たけのこ,いたけ,ねぎ,しうが れんこん,キャベツ,きゅうり,コーン	米		26.2 g	
	ごはん					油,ごま	34.7 mg	
30 木	ガリポテ	かつお節	あおのり粉			じやがいも	19.7 g	
	海藻サラダ	ツナ	海藻ニックス	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	油,バター	29.7 mg	
	わたなべさんのスープナポリタン	ウインナー	にんじんトマト, 青ビーマン	玉ねぎ,マッシュユーム, キャベツ,えのき,にんにく	砂糖	油	3.5 mg	
	ごはん				ハーフスパゲティ, 砂糖	油	2.8 g	
31 金	ハヤシライス	豚肉					23.2 g	
	小松菜と大豆のサラダ	大豆		にんじん,いんげん, 玉ねぎ,えのき,にんじん	さゅうり,キャベツ	油	365 mg	
	みかんのヨーグルトあえ				みかん缶	砂糖	5.3 mg	
						みかんゼリー	2.7 g	