

日	曜	こんだて名	主な食品とばらさき						調味料など	給食栄養価		
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			添加物	小学校(高)	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
14	水	主食・飲み物 いろいろごはん 牛乳		牛乳	にんじん 青じそ	野菜 赤かぶ 大根 しば漬け	紫 砂糖		食塩 梅酢	エネルギー(kcal)	793	
		主菜 いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		醤油 食塩	たんぱく質(g)	34.7	
		副菜 ごもく五目ひじき	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく 切干大根 枝豆	砂糖	サラダ油	かつおだし 醤油 みりん	脂質(g)	18.2	
		汁物 おから入りひつつま	おから 鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	すいとん粉		かつおだしパック 醤油 食塩 みりん チキンブイヨン	食塩相当量(g)	3.0	
		その他 みかん					みかん			3学期の給食がスタートしました。水が冷たいですが、手洗いをしっかりして、栄養バランスの良い食事を心がけ今年1年を元気に過ごしましょう。		
15	木	主食・飲み物 豚キムチご飯 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ ごぼう	紫 米粒麦 砂糖	サラダ油	中華だし 醤油 酒	エネルギー(kcal)	754	
		主菜 はるま春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	片栗粉 小麦粉 春雨 米粉 砂糖	ショートニング 豚脂 大豆油 植物油	醤油 食塩 ポークブイヨン	たんぱく質(g)	26.2	
		副菜 ちゅうかふう中華風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油	脂質(g)	27.4	
		汁物 はくさいにくだんご 白菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉)		にんじん	白菜 たけのこ ねぎ しめじ 玉ねぎ			中華だし 醤油 胡椒 食塩	食塩相当量(g)	3.5	
		その他 りんご					りんご			「アリババと40人の盗賊」のお話の「開けごま」という呪文を知っていますか。この「ごま」は食べるごまのことだそうです。「ごま」は熟すとやが自然にさけて種がこぼれることから、この話が生まれたそうです。		
16	金	主食・飲み物 少なめ麦ご飯 牛乳		牛乳			紫 米粒麦			エネルギー(kcal)	710	
		主菜 まつかぜや松風焼き	鶏肉 豚肉 卵 みそ おから			玉ねぎ ねぎ	砂糖	ごま	醤油 酒 みりん	たんぱく質(g)	32.5	
		副菜 だいこん大根サラダ			にんじん	大根 きゅうり 切干大根 枝豆	砂糖		青じそドレッシング 醤油	脂質(g)	22.5	
		汁物 カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しいたけ	うどん		酒 かつおだしパック みりん カレールー カレー粉 つゆ	食塩相当量(g)	2.3	
		その他								背中を丸めたり、机にひじをついて食べていると、胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。よい姿勢を心がけましょう。		
19	月	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳		牛乳			紫 米粒麦			エネルギー(kcal)	641	
		主菜 しろみぎかな白身魚フライ	ホキ				小麦粉 片栗粉 パン粉	大豆油	食塩	たんぱく質(g)	24.6	
		副菜 くきまわかめのきんぴら	豚肉	まわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 とうがらし粉	脂質(g)	17.4	
		汁物 はくさい白菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ			煮干しだしパック	食塩相当量(g)	2.8	
		その他 チーズで鉄分		チーズ						みなさんは、冬の旬の野菜を知っていますか。ほうれん草や白菜などがあります。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いです。		

久慈湊小リクエスト献立「冬の寒さをのりこえよう」

20	火	主食・飲み物 コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	721
		主菜 フィレオチキン	鶏肉				片栗粉 小麦粉 パン粉	大豆油 パーム油	食塩	たんぱく質(g)	34.9
		副菜 マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ(小麦粉) 砂糖		ノンエッグマヨネーズ 食塩	脂質(g)	26.8
		汁物 クリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	バター	ベシヤメルソース コンソメ 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	3.2
		その他 オレンジ				オレンジ				今日は久慈湊小のリクエスト献立です。冬の寒さをのりこえるために美味しく思うメニューを組み合わせました。特に、寒さをのりこえられるクリームシチューを取り入れたことがポイントです。	

食育の日 香味野菜「しょうが」

21	水	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳		牛乳			紫 米粒麦			エネルギー(kcal)	689
		主菜 さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 醤油	たんぱく質(g)	28.6
		副菜 れんこんサラダ	大豆		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ			ごまドレッシング 醤油	脂質(g)	18.3
		汁物 にらたま汁	豆腐 みそ 卵		にんじん なら		じゃがいも		煮干しだしパック	食塩相当量(g)	1.9
		その他								しょうがは体を温める働きがあります。また、熱を下げたり、せきを止める働きがあるので、寒くなり、かぜをひきやすくなるこれからの季節におすすめです。	

大川目小リクエスト献立「eiyo!おいしいごはん!!」

22	木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			紫			エネルギー(kcal)	766
		主菜 おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉		食塩 つゆ 醤油 チキンブイヨン	たんぱく質(g)	27.0
		副菜 わかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし キャベツ	砂糖		和風ドレッシング	脂質(g)	22.7
		汁物 チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	サラダ油	カレールー コンソメ NSカレーフレーク 中濃ソース コータスカレールー	食塩相当量(g)	2.7
		その他 りんご(はるか)				りんご				今日は、大川目小のリクエスト献立です。みんなが残さず、感謝してほしいという願いからこのこんだてにしました。「えいようが」たくさんどうぞeiyo!	

- * 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- * 給食費納入期限は、1/26(月)です。よろしくお願ひいたします。
- * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- * 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。1月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え

うに

日曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学校 (高)	中学校
		血や肉・骨を作る 1群	2群	3群	からだの調子をよくする 4群	5群	熱や力になる 6群				

給食センターでの取り組み
1月23日から29日



~世界の味めぐり~

学校給食週間「久慈」

23 金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	693	741
	主菜	久慈青ちりめんサモンの塩焼き						食塩		たんぱく質(g)	27.7	29.1
	副菜	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 切干大根		砂糖	ごま		脂質(g)	21.5	22.2
	汁物	まめぶ	焼き豆腐 油揚げ	にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう		まめぶ(小麦粉 片栗粉 黒砂糖)			食塩相当量(g)	2.2	2.4

1月23日から29日は、全国学校給食週間です。「世界の味めぐり」と題して、世界の様々な食材・料理を提供します。今日は、久慈市の郷土料理「まめぶ」を取り入れた献立です。

学校給食週間「中国」

26 月	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	669	715
	主菜	ゆーりんゆい 油淋魚	たら		ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	酒 醤油 酢		たんぱく質(g)	29.8	31.3
	副菜	テンジャオロース	豚肉	ピーマン 赤パプリカ	しょうが たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	酒 醤油 みりん 食塩 オイスターソース		脂質(g)	18.7	19.3
	汁物	コーン卵スープ	卵 豆腐	わかめ	しいたけ 白菜 とうもろこし		片栗粉			食塩相当量(g)	2.2	2.4

油淋(ユーリン)とは、中国料理の調理法の一つで揚げた食材に熱い香味ソースをかけて仕上げる方法のことです。油淋魚(ユーリンユイ)は揚げた魚に香味ソースをかけた料理です。

学校給食週間「フランス」

27 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米				エネルギー(kcal)	781	829
	主菜	チキンのトマトソース	鶏肉	トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	食塩 中濃ソース ケチャップ		たんぱく質(g)	25.9	26.8
	副菜	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩 胡椒		脂質(g)	25.6	26.3
	汁物	ポトフ	白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 ウインナー	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根		じゃがいも	コンソメ 食塩 醤油 胡椒		食塩相当量(g)	2.1	2.3

フランスでは、家族だんらんで食べる食事をとても大切にしています。食事は1日3回、ほぼ同じ時間帯に食べて、家族との会話を楽しみます。

学校給食週間「岩手」

28 水	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	722	771
	主菜	いわてけんさん 岩手県産イカフライ	いか			パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油	醤油 食塩		たんぱく質(g)	27.8	29.9
	副菜	すき昆布の煮つけ	ちくわ 大豆 油揚げ	すき昆布 にんじん		砂糖		醤油 酒 みりん かつおだし		脂質(g)	17.5	18.1
	汁物	たら汁	たら 豆腐 みそ	にんじん	大根 こんにゃく ねぎ しめじ		じゃがいも	酒 かつおだしパック 醤油		食塩相当量(g)	2.3	2.9

岩手県は、山・川・海などの恵まれた自然や環境のもと、気候や風土によって、様々な食文化が伝えられてきました。食文化はおおまかに分けて、県北・県央・三陸沿岸・奥羽山系・県南の5つの地域にわけられます。

学校給食週間「韓国」

29 木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 米粒麦				エネルギー(kcal)	631	682
	主菜	ブルコギ	豚肉	にんじん にはら	にんにく 玉ねぎ もやし りんご 洋なし レモン果汁	砂糖	サラダ油 ごま油	醤油 酒 食塩		たんぱく質(g)	27.8	29.8
	副菜	かい海そうらだ		わかめ くきわかめ 赤つのまたふりのり 白とさかのり	ブロッコリー	こんにゃく 切干大根 きゅうり		青しそドレッシング		脂質(g)	15.8	16.7
	汁物	サムゲタン風スープ	鶏肉		大根 しいたけ ねぎ しょうが		もち玄米	チキンブイヨン 中華だし 食塩 胡椒		食塩相当量(g)	2.1	2.5

韓国では、昔から「薬食同源(やくしょくどうげん)」の考え方があります。これは、栄養のバランスがとれた、体に良い食事を「薬」にたとえ、病気になるようにするという考えです。

長内小リクエスト献立「健康で150-(いこー)!!」

30 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米				エネルギー(kcal)	690	734
	主菜	とりにく 鶏肉のから揚げ(2個)	鶏肉		しょうが にんにく	片栗粉	大豆油	醤油 みりん 食塩		たんぱく質(g)	28.7	30.2
	副菜	なめたけ和え		ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ (えのきだけ)			つゆ なめたけ		脂質(g)	18.8	19.0
	汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	こんにゃく 長ねぎ しいたけ		じゃがいも	サラダ油	煮干しだしパック 酒 醤油		食塩相当量(g)	2.4

今日は長内小のリクエスト献立です。長内小学校150周年にちなんで健康で過ごそうという思いで、具だくさんとしんじょうでいっぱい食べて「健康で150~!(いこー)!!」

食育の日こんだて 令和7年度テーマ
「かるしおで家族の健康を守ろう!」
毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和7年度のテーマは、「かるしおで家族の健康を守ろう!」です。毎月1つの減塩方法を使用した料理を給食として提供します。



1月かるしおメニュー
【さばのみそ焼き】
さばをしょうが、みそ、しょうゆに漬けて、下味のしょうゆを減らしています。

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	701	756
	たんぱく質(g)	28.4	30.3
	脂質(g)	20.5	21.6
	食塩相当量(g)	2.5	2.8