

Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutritional info. Includes items like '炊き込みごはん', 'さばのみそ煮', 'いろいろなごはん'.

食育の日「カスレ」

Menu for '食育の日「カスレ」' including items like 'コッパン', 'さけ 鮭メンチ', 'コールスローサラダ'.

小久慈小リクエスト献立「もりもり食べて元気100%!!」

Menu for '小久慈小リクエスト献立「もりもり食べて元気100%!!」' including items like 'わかめごはん', '鶏肉のバジルソース焼き'.

長内小6-1リクエスト献立「色とりどり」

Menu for '長内小6-1リクエスト献立「色とりどり」' including items like 'ごはん', 'ハムカツ', 'わかめのサラダ'.

- \* 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、1/27(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、特に骨に気を付けて食べましょう。



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

1月24日~30日は、**全国学校給食週間!** ~いわての味めぐり~

大川目小リクエスト献立「旬の野菜・ほかほか給食」

日曜	こんだて名	主な食品とほたらきからだの調子を良くする				熱や力になる		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	4群	5群				6群
24	金	主食・飲み物 少なめごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	695 26.5 18.9 2.6	740 27.7 19.2 2.9
		主菜 ささみフライ	鶏肉			パン粉 砂糖 片栗粉	植物油 大豆油	醤油 ケチャップ 食塩	1月24日から30日は、全国学校給食週間です。「いわての味めぐり」と題して、岩手県の様々な食材、料理を提供します。まだまだ知らない物も多いと思うので、勉強しながら食べてみましょう。また、大川目小のリクエスト献立で、冬に合う温かいちゃんぽんと旬の野菜を入れて決められました。		
		副菜 ほうれん草のおかか和え	かつおぶし	にんじん ほうれん草	キャベツ 切干大根			味噌 おかか			
		汁物 とうにゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳		とうもろこし 玉ねぎ もやし 白菜	ちゃんぽん麺		酒 ちゃんぽんスープの素 醤油 食塩 胡椒 コンソメ			
		その他 お米deブルーベリータルト	豆乳 大豆粉		ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 水あめ 片栗粉	ショートニング 植物油				

27	月	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	687 28.3 18.2 2.1	739 30.1 18.9 2.5
		主菜 ほっきんとん 白金豚シューマイ(2個)	豚肉		玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油	醤油 食塩 オイスターソース	シューマイに使われている白金豚の養豚場では、奥羽山脈のふもとと北上山地にあり、豚の飲用水として天然の地下水を使用しています。生まれた時から極上の活性水を飲んで育っているのです。		
		副菜 ホイコーロー	豚肉 みそ	青ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 テンメンジャン			
		汁物 ちゅうかふう 中華風コーンスープ	卵 豆腐	にんじん	たけのこ とうもろこし しいたけ	片栗粉		中華だし 醤油 食塩 胡椒			

栗内小リクエスト献立「和食つめこみ給食」/ ふれあい給食「ほうれん草」

28	火	主食・飲み物 ごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	670 29.4 18.7 2.3	722 31.5 19.8 2.4
		主菜 さばの塩焼き	さば					食塩	今日は、栗内小リクエスト献立です。地域の食材を使った和食を考えてくれました。また、ふれあい給食「ほうれん草」となっているので、おいしい寒締めほうれん草を給食で味わいましょう。		
		副菜 なつどうあ 納豆和え	納豆 かつおぶし	にんじん ほうれん草	白菜 切干大根			つゆ			
		汁物 けんちん汁	豆腐	にんじん	ごぼう 大根 わらび こんにゃく 長ねぎ	じゃがいも	大豆油 ごま油	かつおだしパック 醤油 酒 みりん 食塩			
		その他 みかん			みかん						

29	水	主食・飲み物 少なめごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	731 26.8 20.8 2.2	782 28.5 24.3 2.3
		主菜 いわてけんきぎょうゆにい 岩手県産牛肉入りメンチカツ	豚肉 牛肉		玉ねぎ (りんご)	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 ウスターソース	きりせんしょは、岩手県中央部に伝承されるお祝い事などに家族総出で作った等、今に伝わる郷土料理です。岩手県産ひとめぼれを昔ながらの製法で蒸し上げて特性の黒蜜を加えて練り上げた昔懐かしい風味の料理です。		
		副菜 きついかあ 菊和え		にんじん 菊 ほうれん草	白菜 もやし	砂糖		醤油			
		汁物 さけじる 鮭汁	鮭 豆腐 みそ	にんじん	大根 こんにゃく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも		酒 かつおだしパック 醤油 食塩			
		その他 きりせんしょ				米粉 砂糖 黒糖		醤油			

30	木	主食・飲み物 きびごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	724 25.3 20.8 1.9	804 28.1 23.6 2.3
		主菜 ぶりフライ	いなだ			小麦粉 パン粉 片栗粉	大豆油 菜種油	食塩	まめぶは、久慈市山形地区に伝わる郷土料理です。あまちゃんでも、全国的に有名になりましたね。各家庭によって、具材や味付けが異なるそうです。		
		副菜 きりぼたにこんたに 切干大根の炒め煮	さつま揚げ	ひじき にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく	砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 かつおだし			
		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 (くるみ)		煮干しだしパック 昆布だし 酒 醤油 食塩			
		その他 りんご			りんご						

31	金	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳	牛乳						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	756 26.0 25.6 2.6	808 27.5 26.3 2.7
		主菜 いわて鈍情ホークウイナー(2個)	ウイナー						カレールーには、塩分が多く含まれています。そこで、給食では、薄塩カレールーも用いることで、塩分を減らしています。カレーはおいしいですが、食べすぎには注意しましょう。		
		副菜 すき昆布のサラダ	すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		青しそドレッシング 醤油			
		汁物 テキンと大豆のカレー	鶏肉 大豆	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく りんご	じゃがいも	大豆油	給食用カレーフレーク コータスカレールー NSカレールー 中濃ソース コンソメ チキンブイヨン			

食育の日こんだて 令和6年度テーマ  
**ファイト!!パリオリンピック**  
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6年度のテーマは、『ファイト!!パリオリンピック』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。

〈カスレ〉



今月の料理は、カスレです。語源は厚手の煮込み土鍋「カソール」から来ていると言われています。発祥は600年ほど前のフランスの百年戦争時ともいわれる古いものです。深い土鍋で、白いんげん豆をお肉と一緒にぐつぐつ煮込んで作るフランス南西部・ラングドック地方の郷土料理です。寒い季節がほくほくと嬉しくなるようなボリューム満点の一品です。地方によって様々な材料、作り方で食べられています。

1ヶ月平均	698	752
エネルギー(kcal)	27.6	29.4
たんぱく質(g)	20.5	21.4
脂質(g)	2.4	2.7
食塩相当量(g)		