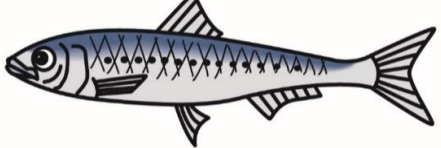
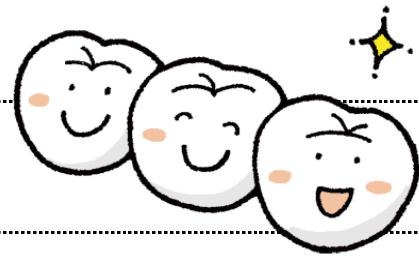
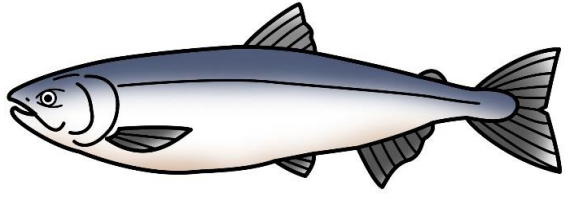
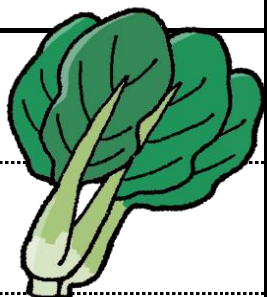
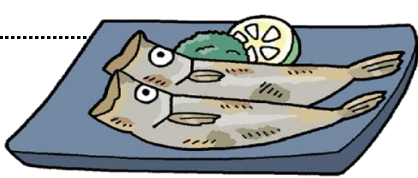
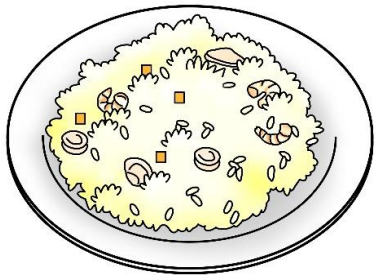
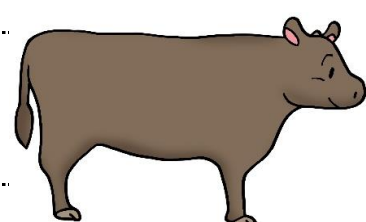


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					しょうげんざいりよう 使用原材料			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	509	【11月の給食目標】 11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。 料理がみなさんの前に並びますには、たくさんの方が関わっています。食べものの命や関わってくれた人に感謝して食べましょう。給食日より「すこやか」もあわせてごらんください。
1	さわらの塩こうじ焼き	さとう	さわら		塩こうじ	中	566	
(金)	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	623	
	はくさいのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学	689	
	ナン(小学校) ごはん(中学校)	【小学校】こむぎこ あぶら さとう 【中学校】こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	514	【給食のカレー】 好きな給食メニューランキングの上位に入っているカレー。給食のカレーは、大きなべでたくさん作ります。じゃがいもは240個くらい、たまねぎは200個くらい、にんじんは100本くらい使います。トマトやマッシュルームも入り、野菜たっぷりです。
5	ささみフライ	こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とり肉 だいず			中	571	
(火)	れんこんサラダ	 ノンエッグマヨネーズ ごま	まぐろフレーク	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ	高	628	
	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	カレールウ カレー粉 ソース	中学	709	
	クリームソーダゼリー	さとう	豆乳		寒天 ゼラチン			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	498	【いわし】 いわしには、DHAとEPAいうあぶらが含まれています。これらのあぶらは、血の流れをよくするとともに、頭の働きもよくしてくれます。最近では値段が上がっていてなかなか食べられない魚ですが、積極的に食べたいものですね。
6	いわしのしょうが煮	さとう	いわし	しょうが 	しょうゆ こんぶだし 酢	中	553	
(水)	ぶた肉とだいこんの煮物	あぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	608	
	こまつなのみそ汁	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん	和だし	中学	673	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	540	【ユーリンチー】 ユーリンチーは中国の家庭料理のひとつです。「ユーリン」は「油をかける」という意味です。油で揚げたとり肉に、刻みねぎの入ったあまずっぱいたれをかけて食べます。中華料理のお店でも人気があるそうです。
7	ユーリンチー	でんぶん あぶら さとう	とり肉	しょうが ねぎ	しょうゆ す	中	600	
(木)	チンジャオロースー	あぶら	ぶた肉	たけのこ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン	高	660	
	かまぼこ入りちゅうかスープ	はるさめ	かまぼこ(たらすりみ)	にんじん はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	736	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	524	【11月8日は「いい歯の日」】 11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯のために、食べ物をよくかんで食べたり、歯をきれいにみがいたりすることが大切ですね。むし歯にならないために、自分でできることを考えてみましょう。
8	ほっけのしお焼き		ほっけ			中	582	
(金)	ひじきのいため煮	あぶら さとう	ぶた肉 だいずミート ひじき	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ	白だし しょうゆ	高	640	
	いものこ汁	さといも あぶら	とり肉 とうふ	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	和だし しょうゆ	中学	709	
	セサミパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳) ごま	牛乳 脱脂粉乳			低	548	【11月11日は鮭の日】 鮭という漢字が、魚へんに十一、十一、と書くことから、11月11日は「鮭の日」になっています。 川で生まれた鮭は、海へ出て海で成長し、産卵のときに生まれた川に戻ってきます。盛岡の中津川にも、数はだいぶ少なくなりましたが、鮭が戻ってきます。
11	さけフライ	パン粉 こむぎこ あぶら	さけ			中	609	
(月)	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ	高	670	
	カレーふうみスープ		ウインナー(ぶた肉)	はくさい にんじん たまねぎ もやし	コンソメ しょうゆ カレー粉	中学	739	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	509	【「いただきます」「ごちそうさま」】 みなさんは、食事のあいさつをしていますか?「いただきます」「ごちそうさま」という言葉には、食べものの命をいただくことや、作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。 学校だけではなく、お家での食事のときも、心をこめてあいさつしてから食べましょう。
13	ぎょうざ	こむぎこ さとう	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ポークエキス ねぎ油	中	565	
(水)	炒めビビンバ	ごまあぶら でんぶん	ぶた肉	にんじん にら まめもやし わらび にんにく しょうが	焼き肉のたれ しょうゆ 中華スープ テンメンジャン コチュジャン	高	622	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	704	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	565	【新米】 11月からお米が新米になりました。今年穫れたお米が、給食にも登場しています。給食で使っているのは、室岡地区で育てた「ひとめぼれ」というお米です。 ひとめぼれは、甘さとねばりのバランスがよいので人気があります。
14	さんまのたつたあげ	でんぶん さとう	さんま	しょうが	しょうゆ	中	628	
(木)	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高	691	
	とうにゅう入りみそ汁		とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ねぎ にんじん キャベツ	和だし	中学	781	
	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	525	【ヨーグルト】 ヨーグルトの歴史は古く、今から7000年前には食べられていたと言われています。はじめは偶然できたようですが、おいしいということで世界に広まっていたそうです。 おなかの調子を整える乳酸菌がたくさん含まれているので、朝にヨーグルトを食べる人も多くですね。
15	あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		しょうゆ かつおだし こんぶだし 酢	中	583	
(金)	もやしのなめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ	高	641	
	さつまいものみそ汁	さつまいも あぶら	とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ えのき	和だし	中学	696	
	ヨーグルト	さとう	脱脂粉乳 全粉乳		ゼラチン 寒天			
	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低	596	【パンの食べ方】 みなさんは、パンをどのように食べていますか?食事マナーでは、パンを一口大にちぎって食べるのがよいと言われています。大きいパンをそのままガブッと食べている人はいませんか? 給食のときも、マナーを守って食べてみましょう。
18	ハムステーキ	あぶら さとう でんぶん	ぶた肉 とり肉 牛肉			中	662	
(月)	だいこんサラダ	ごま	まぐろフレーク	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	728	
	コーンスープ	バター	ベーコン(ぶた肉) 牛乳 生クリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	ポタージュコーン(乳) コンソメ ベシメルソース(乳)	中学	788	

令和6年度				11月		予定献立表・ひとくちメモ				矢巾町学校給食共同調理場	
日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		栄養価		ひとくちメモ		
					しょうゆ・かんづけ・りょう 使用原材料		(エネルギー)				
19 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	589	【矢巾町小学校6年2組4班リクエスト給食】 今日の給食は、矢巾町小学校6年2組4班のみなさんが考えてくれた献立です。ねぎやかぶなどの旬の食材を取り入れ、和風を意識して考えてくれました。ちくわやきんぴらごぼうは、かみごたえもあり、よくかんで食べる献立にもなっていますね。		
	ちくわのいそべあげ	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	ちくわ(イトヨリダイ) あおさ(海藻)				中	654			
	きんぴらごぼう	あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく いんげん	めんつゆ しょうゆ		高	719			
	かぶのみそ汁	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ ねぎ にんじん	和だし		中学	775			
	いちごクレープ	さとう あぶら 米粉	豆乳 大豆粉	いちご レモン果汁	しょうゆ						
20 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	507	【小松菜】 今日のしゅうまいに入っている小松菜は、矢巾町でとれたものです。小松菜は濃い緑色の野菜で、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。 あくが少くないので、そのままみそ汁に入れたり、煮びたしにして食べたりすることができます。		
	こまつなしゅうまい	でんぶん こむぎこ	ぶた肉	たまねぎ こまつな しょうが	ねぎ油 ポークエキス しょうゆ オイスターソース		中	563			
	マーボーどうふ	ごまあぶら かたくりこ	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ にら たけのこ しょうが にんにく	中華スープ しょうゆ テンメンジャン コチュジャン		高	619			
	つくねスープ	はるさめ つくね(パン粉 さとう ごま油)	つくね(とり肉)	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ つくね(たまねぎ にら にんにく)	中華スープ しょうゆ つくね(オイスターソース、コーンスターチ)		中学	681			
21 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	557	【ししゃも】 ししゃもは、骨が細くてやわらかいので、骨ごと食べられる魚です。ししゃもの骨にはカルシウムがたっぷり含まれているので、骨ごと食べることでカルシウムを補給することができます。 ぜひ、よくかんで骨も残さずに食べてみましょう。		
	ししゃもフライ	パン粉 こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも(魚卵)		コーンフラワー		中	619			
	すきこんぶのもの	あぶら さとう	すきこんぶ ぶた肉 さつまあげ	にんじん とうもろこし こんにやく	白だし しょうゆ		高	681			
	なめこ汁		あぶらあげ とうふ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	和だし		中学	722			
	ふりかけ	さとう あぶら	かつおぶし	広島菜 京菜 だいこん葉 かぼちゃ にんじん 赤しそ	昆布エキス						
22 (金)	カレーピラフ	こめ(ひとめぼれ) じゃがいも あぶら さとう	牛乳	グリーンピース とうもろこし たまねぎ 赤ピーマン	カレー粉		低	457	【ピラフ】 ピラフは、フランス料理のひとつです。炒めたお米と具材をスープといっしょに炊き込んで作ります。炊く前にお米を炒めることで、ばらっとした炊きあがりになります。 カレーピラフやえびピラフなど、日本でも親しまれていますね。 		
	ハンバーグ	あぶら でんぶん さとう マッシュポテト	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	ケチャップ 野菜ペースト オニオンパウダー ソース		中	508			
	海草サラダ		海草(くきわかめ わかめ こんぶ 白とさか 赤とさか)	きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし サラダこんにやく	青じそドレッシング		高	559			
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ		中学	620			
	ジョア(マスカット味)	水あめ	脱脂粉乳	マスカット果汁							
25 (月)	黒糖パン	こむぎこ くるざとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳				低	529	【食べて学ぼう!小学4年道徳】 ～へこたれない きせきのりんご～ 小学4年生の道徳では、「へこたれない きせきのりんご」という教材を学習します。りんごは病気に害虫に弱く、育てるには農薬が欠かせない果物です。木村秋則さんは、様々な努力や工夫を経て、不可能と言われていた無農薬でのりんご栽培を成功させました。 何事もあきらめずに努力することが大切ですね。		
	ミートボール	パン粉 あぶら さとう	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢		中	588			
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ		にんじん きゅうり とうもろこし			高	647			
	はくさいスープ		ベーコン(ぶた肉)	にんじん はくさい たまねぎ	コンソメ しょうゆ		中学	716			
	りんご			りんご							
26 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	505	【なっとう】 なっとうは、蒸した大豆を発酵させて作る、発酵食品です。発酵させたことで、おなかの調子を整えたり、免疫力を上げる効果がアップしています。 なっとうはうま味もあるので、ごはんにかけるだけでなく、野菜と和えてもおいしいですね。		
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ		中	561			
	なっとう和え		なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	めんつゆ		高	617			
	ひきな汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし		中学	678			
27 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	549	【ヤーコン】 ヤーコンは、見た目はさつまいもに似ていて、食べるとシャキシャキしているのが特徴です。矢巾町ではヤーコンの葉を使ったお茶を作っていますが、「根っこ」の部分は知らない人も多く、あまり売られていないそうです。		
	さばのみそ煮	さとう でんぶん	さば みそ 				中	610			
	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ	かつおだし しょうゆ		高	671			
	なるとのすまし汁		なると(スケソウタラ) とうふ	にんじん ねぎ えのき たけのこ	和だし 白だし しょうゆ		中学	704			
28 (木)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	ゆかり			低	520	【矢巾町小学校6年1組5班リクエスト給食】 今日の給食は、矢巾町小学校6年1組5班のみなさんが考えてくれた献立です。理想の栄養バランスになるよう考え、旬の食材や町産食材を取り入れて、秋らしくまとめられました。農家さんへの感謝の気持ちもこめたそうです。		
	かぼちゃコロッケ	パン粉 こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぶん		かぼちゃ たまねぎ			中	578			
	五目豆	あぶら さとう	町産だいず とり肉 こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく	めんつゆ しょうゆ		高	636			
	わかめとえのきのみそ汁		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのき にんじん ねぎ	和だし		中学	703			
	さつまいもチップス	さつまいも さとう あぶら									
29 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	512	【11月29日は「いい肉の日」】 11月29日は、「いい肉の日」です。今日は、紫波もちもち牛を使ったビーフシチューを提供します! 紫波もちもち牛は、もち米の稲わらと、くだいたもち米を食べて育った牛です。肉質がやわらかく、うま味が強く、おいしい牛肉です。よく味わって食べましょう。		
	オムレツ	【小学校】さとう でんぶん 【中学校】さとう あぶら でんぶん	たまご		【小学校】ゼラチン 【中学校】酢		中	569			
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	フレンチドレッシング		高	626			
	紫波もちもち牛のビーフシチュー	あぶら じゃがいも	紫波もちもち牛	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ	ビーフシチュールー ケチャップ ソース		中学	672			

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	529kcal(530kcal)	588kcal(650kcal)	647kcal(780kcal)	710kcal(830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	21.7g(17.2～26.5g)	24.1g(21.1～32.5g)	26.8g(25.4～39g)	28.4g(27～41.5g)
脂質平均値(基準)	18.7g(11.8～17.7g)	20.8g(14.4～21.7g)	22.9g(17.3～26g)	24.2g(18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g(1.8g)	2.0g(2.0g)	2.2g(2.1g)	2.5g(2.5g)

【矢巾町産食材】
下線の引いている食品は、矢巾町産(予定)のものです。