



# 8月 予定献立表・ひとくちメモ



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 しょうゆ・だし・しょうゆ 使用原材料		栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					しょうゆ	だし	低	高	
21 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	533	<p>&lt;王様の野菜 モロヘイヤ&gt;</p> <p>今日から2学期の給食が始まります!初日の今日は、栄養価の高さから「王様の野菜」と呼ばれるモロヘイヤ、日焼けた肌の調子を整えてくれるビタミンCが豊富な冷凍みかんなどを提供します。</p> <p>準備や後片づけのルール、食事のマナーを確認し気持ちよく2学期をスタートさせてください♪</p>
	あつやきたまご	小学生:さとう、あぶら 中学生:さとう、てんぷん、あぶら	小学生:たまご 中学生:たまご		小学生:酢、ゼラチン 中学生:かつお昆布だし、酢、しょうゆ		中	561	
	キムチ丼の具	ごまあぶら	ぶた肉 みそ	たまねぎ たけのこ ならきくらげ だいずもやし しょうが にんにく	キムチ味(りんご、水あめ、トマトペースト、酢、唐辛子、パプリカパウダー、昆布、砂糖、コーンスターチ)、かつおだし、しょうゆ、テンメンジャン		高	645	
	モロヘイヤのすまし汁	麩(小麦)	とうふ	モロヘイヤ にんじん えのき ねぎ	白だし、しょうゆ		中学	683	
	冷凍みかん			みかん					
22 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	577	<p>&lt;こんにやく&gt;</p> <p>こんにやくは、こんにやくいもを原料としてつくられた、食物繊維たっぷりの食品です。ぷるぷるとした食感が特徴的です。</p> <p>今日のみそとんじるには、ハート型のこんにやくが隠れていますよ♡</p>
	和風にくじゃがコロッケ	じゃがいも あぶら さとう パン粉(小麦粉)	牛肉 大豆粉	たまねぎ	ポークオイル、しょうゆ、ベーキングパウダー		中	607	
	ズッキーニのマヨカレーステー	ノンエッグマヨネーズ あぶら	とり肉	ズッキーニ にんじん キャベツ とうもろこし しょうが	コンソメ、カレー粉、しょうゆ		高	698	
	♡ハートのこんにやく入り♡ みそとんじる	あぶら	ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん はくさい しめじ こんにやく	かつおだし、しょうゆ		中学	730	
23 (金)	チャーハン	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう てんぷん	牛乳 チャーハン(ぶた肉、乳成分)	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん	ほたてエキス		低	809	<p>&lt;食べて学ぼう!&gt;</p> <p>小学3年生 社会 ~工場をたずねて~&gt;</p> <p>小学3年生の社会では、しょうまい店や工場ではたらく方々の仕事を学習します。</p> <p>今日の給食のぎょうぎやしゅうまいも、若手県内の工場と同じようにつくっていただきました。味わっていただきましょう!</p>
	小学生:やさぎょうぎ	小学生:あぶら、さとう、小麦粉	小学生:ぶた肉	小学生:キャベツ、たまねぎ、なら、しょうが	小学生:しょうゆ		中	852	
	中学生:こまつなしゅうまい(1人2個 ずつ)	中学生:てんぷん、あぶら、小麦粉	中学生:ぶた肉	中学生:こまつな、たまねぎ、しょうが	中学生:ポークエキス		高	980	
	中華くらのサラダ	ごま ごまあぶら さとう	中華くらげ	キャベツ にんじん とうもろこし もやし	中華くらげ(砂糖、しょうゆ、唐辛子)、しょうゆ、酢		中学	724	
	タンタンメン風ごまみそスープ	ほうとう(小麦粉) ごま あぶら	とり肉 ちくわ みそ	たまねぎ ねぎ ビーマン しょうが	かつおだし、しょうゆ、テンメンジャン				
26 (月)	小学生:横割り丸パン	小学生:小麦粉、さとう、マーガリン(乳)	牛乳	中学生:とうもろこし、グリーンピース、たまねぎ、赤ビーマン、にんにく	中学生:野菜フイオン		低	553	<p>&lt;8月の給食目標&gt;</p> <p>8月の給食目標は、「バランスよく食べよう」です。健康な体づくりのために、栄養バランスが整った食事をとることが大切です。</p> <p>給食だより「すこやか」では、食べ物の働きを、赤・黄・緑の3つのグループに分けて紹介しています。給食やお家での食事の栄養バランスを、チェックしてみましょう!</p>
	中学生:コーンピラフ	中学生:こめ(ひとめぼれ)、さとう、あぶら	小学生:脱脂粉乳						
	ハンバーグ	さとう てんぷん	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	ケチャップ、マッシュポテト、野菜ペースト		中	582	
	ミートソースペンネ	ペンネ(小麦粉) さとう	ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム えだまめ	ケチャップ、ソース、コンソメ		高	669	
	町産ズッキーニのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン(ぶた肉)	ズッキーニ にんじん こまつな	コンソメ、しょうゆ		中学	790	
町産ミニトマト			ミニトマト						
27 (火)	【矢巾の伝承給食:おぼん】 ごはん のりつくだに	こめ(ひとめぼれ)	のりつくだに(のり)		のりつくだに(水あめ、しょうゆ、砂糖、酢)		低	518	<p>&lt;矢巾のお盆&gt;</p> <p>お盆は、ご先祖様の霊をまつり、お迎えして、感謝の気持ちを伝える行事です。</p> <p>お盆の時に食べるものや、飾り、お祭りは、地域によって違いがあります。矢巾町では、お盆の間、肉や魚を使わない天ぷらやお煮しめをご先祖様にお供えするのがしきたりとなっています。</p>
	町産なすの天ぷら	あぶら 小麦粉	なす				中	545	
	おにしめ	さとう	あつあげ さつまあげ こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ こんにやく	かつおだし、しょうゆ		高	627	
	とうがんのすまし汁	あぶら	とり肉	とうがん にんじん しめじ ねぎ しょうが	白だし、しょうゆ		中学	657	
	ジョア(ブルーベリー味) ※ 飲用牛乳は提供しません。	さとう	脱脂粉乳	ブルーベリー果汁 アローニヤ果汁					
28 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	558	<p>&lt;食べて学ぼう!小学4年生 国語 ~一つの花~&gt;</p> <p>小学4年生の国語では「一つの花」という物語を学習します。戦争がはげしく、食べるものが少なかったころのお話です。主人公ゆみ子の「一つだけちょうだい」という口癖が印象的でした。</p> <p>豊かな食生活を送れることに感謝をして、食事をいただきたいですね。</p>
	町産ピーマン入りしゅうまい	てんぷん さとう ねぎ油 小麦粉	ぶた肉	たまねぎ キャベツ ビーマン たけのこ インゲン にんじん きくらげ マッシュルーム ヤングコーン しょうが	しょうゆ、つゆ、オイスターソース、ポークエキス		中	587	
	ホイコーロー	あぶら さとう てんぷん	ぶた肉 みそ	キャベツ もやし パプリカ たまねぎ にんにく	中華だし、しょうゆ、テンメンジャン、トウバンジャン		高	675	
	中華風コンソメスープ		ハム(ぶた肉)	とうもろこし にんじん たまねぎ えのき スリムねぎ	鶏がらだし、中華だし、しょうゆ		中学	703	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ果汁、レモン果汁	寒天				
29 (木)	発芽玄米ご飯	こめ(ひとめぼれ) 発芽玄米	牛乳				低	601	<p>&lt;夏野菜を食べましょう!&gt;</p> <p>トマトやズッキーニ、なすなど、夏野菜が美味しい季節です。今日のカレーには、暑い時期を乗り切るための栄養素がぎゅっとなつた夏野菜がたっぷり入っています☆</p>
	オムレツ	さとう	たまご				中	633	
	だいこんのり酢和え	ごま	のり ささみフレーク	きゅうり にんじん キャベツ だいこん	めんつゆ、酢		高	728	
	夏野菜たっぷりカレー	オリーブオイル	ぶた肉	ズッキーニ トマト たまねぎ なす えだまめ にんにく	カレーフレーク、ケチャップ、ウスターソース		中学	690	
30 (金)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ				低	500	<p>&lt;毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です!&gt;</p> <p>暑い時期、塩からい漬け物を食べすぎているませんか?お和物の味付けに使うと、余計な調味料を使わず、塩分を控えることができます。かつお節やのりなどで風味をプラスするのもオススメです♪</p>
	さばの塩焼き		さば				中	526	
	もやしの梅かつお和え		まぐろフレーク かつおぶし	もやし きゅうり にんじん 切干大根 うめ漬	うめ漬(赤じそ、かつお節、りんご酢、昆布エキス、煮干しエキス)、めんつゆ		高	605	
	あつあげのみそ汁		わかめ あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし		中学	645	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。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)	474kcal (530kcal)	578kcal (650kcal)	665kcal (780kcal)	730kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	18.4g (17.2~26.5g)	22.4g (21.1~32.5g)	25.8g (25.4~39g)	26.5g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	15.0g (11.8~17.7g)	18.3g (14.4~21.7g)	21.0g (17.3~26g)	21.0g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (2.0g)	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。