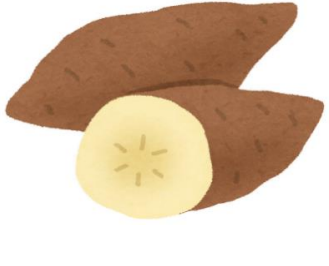
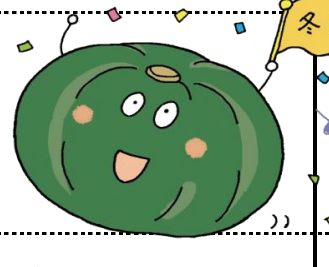


日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他	栄養価		ひとくちメモ
		おもに熱や力になる	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	しょうぼうさいりょう 使用原材料	(エネルギー)		
(月)	<煙山小6年2組5班リクエスト> 小学生:クロワッサン 中学生:チーズパン	小学生:小麦粉、さとう、マーガリン 中学生:小麦粉、さとう、マーガリン	牛乳 小学生:たまご、脱脂粉乳 中学生:脱脂粉乳、れん乳、チーズ			低	544	けむやましようがっこうねん くみ はん <煙山小学校 6年2組5班 リクエスト献立> 今日の給食は、煙山小学校6年2組5班のみなさんが考えてくれた献立です。 給食を食べる人みんなが笑顔になるように考えました。栄養バランスも考えながら、旬の食材も取り入れました。ぜひみんなに味わってほしいです。
	オムレツ	でんぶん さとう	たまご		酢 昆布だし かつおかれ節だし	中	573	
	海そうサラダ		茎わかめ わかめ とさか こんぶ ささみフレーク	もやし きゅうり にんじん こんにゃく	和風ドレッシング りんご酢(りんご果汁)	高	659	
	コーンスープ		ベーコン(ぶた肉) 豆乳 生クリーム(乳)	とうもろこし たまねぎ パセリ	ポタージュエースコーン コンソメ	中学	817	
	町産りんご ミルメーク(コーヒー風味) ※牛乳を停止している場合、ミルメークはつきません。	ミルメーク(さとう)		町産りんご	ミルメーク(インスタントコーヒー)			
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	488	やはばちょうさん <矢巾町産こまつな> こまつなは、カルシウムが豊富に含まれるため、成長期のみなさんにおススメの野菜です。 今日は矢巾町で栽培されたこまつなを使ってぎょうざを作ります。 味わっていただきましょう♪
	町産こまつな入りぎょうざ	ねぎあぶら さとう でんぶん	ぶた肉	こまつな キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ ポークエキス オイスターエキス	中	514	
	ピーフンの中華みそ炒め	ピーフン さとう ごまあぶら	ぶた肉 みそ	たけのこ パプリカ にら だいずもやし にんにく しょうが	トウバンジャン テンメンジャン 中華だし	高	591	
	パンダなると入り中華スープ		パンダなると(たら、イトヨリダイ、タチウオ)	にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	中華だし 鳥がらだし しょうゆ パンダなると(トマト色素)	中学	638	
(水)	<矢巾東小6年3組4班リクエスト> ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	651	やはばひがししょうがっこうねん くみ はん <矢巾東小学校 6年3組4班 リクエスト献立> 今日の給食は、矢巾東小学校6年3組4班のみなさんが考えてくれた献立です。 みんなの健康を考え、旬の食べ物を使った献立を考えました。栄養バランスや旬の素材、料理の組み合わせの3つに気を付けて、献立を作りました。
	とり肉のから揚げ	あぶら でんぶん	とり肉	しょうが	しょうゆ	中	685	
	なっとう和え		なっとう(大豆)	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	めんつゆ	高	788	
	わかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ	はくさい にんじん えのき ねぎ	和だし	中学	825	
	みかんクレープ	さとう 米粉 あぶら	豆乳	みかん果汁 レモン果汁	しょうゆ			
(木)	まいたけごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	しょうゆ かつおエキス しいたけエキス	低	581	やはばちょうさん ふし しゃ やさい <矢巾町産の不思議な野菜「ヤーコン」> みなさんは「ヤーコン」という野菜を知っていますか?矢巾町で栽培されている秋野菜のひとつで、今日の副菜に使われています。シャキシャキとした食感と甘みが特徴的です。
	岩手県産ぶりの照り焼き	さとう	ぶり		しょうゆ	中	612	
	町産ヤーコンのきんぴら	ヤーコン ごま さとう ごまあぶら	とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	704	
	かぶのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぶ キャベツ にんじん えのき ねぎ	和だし	中学	755	
(金)	麦ごはん	こめ(ひとめぼれ) おおむぎ	牛乳			低	656	すこ もう少しで冬休み <もう少しで冬休み> 気温や湿度が下がり、体調を崩しやすい時期です。バランスの食事と規則正しい生活を心がけ、元気に冬休みを迎えられるよう頑張りました。う!すこやか12月号では、風邪予防のポイントを紹介しています。 ぜひご覧ください!
	とんかつ	さとう パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 大豆粉			中	691	
	カリポリ和え		ひじき まぐろフレーク	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし つぼつけ(だいこん)	しょうゆ	高	795	
	さつまいもカレー	さつまいも あぶら	ぶた肉 いんげん豆	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく	中濃ソース ケチャップ カレーフレーク	中学	854	
(月)	横割りセサミパン	小麦粉 さとう マーガリン ごま	牛乳 脱脂粉乳			低	515	だいにんき <大人気のABCスープ> 小学生から中学生まで人気のABCスープは、アルファベット型のマカロニを使ったスープです。好きな単語を見つけられたり、自分や友達、家族の名前に使われている文字が入っていたりすると嬉しく感じますね♪
	白身魚のフライ	あぶら パン粉	すけそうたら 大豆粉		しょうゆ	中	542	
	ブロッコリーのフレンチサラダ		まぐろフレーク	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	フレンチドレッシング	高	623	
	ABCスープ	アルファベットマカロニ	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ ほうれん草	コンソメ しょうゆ	中学	687	
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	572	げんせん くふう <減塩の工夫> 今日の主菜は、酢とケチャップを組み合わせ、甘酸っぱい味付けにしているため、塩分を控えてもおいしく食べることができます。甘みや酸味、辛味などを組み合わせ、味つけすることも、減塩のためにできる工夫のひとつです。
	揚げとりと野菜の甘酢炒め	でんぶん あぶら さとう	とり肉	にんじん たけのこ れんこん たまねぎ ビーマン	しょうゆ 中華だし 酢 ケチャップ	中	602	
	春雨スープ	はるさめ	とうふ	にんじん こまつな はくさい ねぎ	中華だし 鶏がらだし しょうゆ	高	692	
	プチカップケーキ	ホットケーキミックス さとう あぶら チョコレート	たまご 牛乳 生クリーム(乳)		ココアパウダー	中学	749	
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	514	くししゃも <くししゃも> くししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚です。柔らかい魚ですが、骨やしっぽはかみごたえがあります。よく噛んで食べましょう。 今日は、青のりを振って、香りを楽しめる味つけにしました。
	子持ちくししゃものいそべ焼き 小学生:1つ 中学生:2つ ※くししゃもは「魚卵」を持っている可能性があります。	さとう	くししゃも あおさ(海そう) ※くししゃもは「魚卵」を持っている可能性があります。		しょうゆ	中	541	
	ぶた肉のしょうが炒め	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ めんつゆ	高	622	
	なめこ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん なめこ だいこんの葉	和だし	中学	695	

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
					しょうげんざいりょう 使用原材料			
12 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低	538	<いそべもち> お正月には、健康や長寿を祈っておもちを食べる習慣があります。あんこやごま、きなこや大根おろしなどと絡めたり、お雑煮やお汁粉に入れたり、いろいろな食べ方があります。 今日は醤油で味付けをしたおもちを海苔で巻きたいそべもちです。 みなさんは、どんなおもちの食べ方が好きですか？ 
	さけの照りマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	しょうが	しょうゆ 寒天	中	566	
	はくさいの柚子風味和え		まぐろフレーク	はくさい だいこん きゅうり にんじん ゆず (皮、果汁)	ゆずしょうゆドレッシング (しょうゆ、酢、砂糖、ゆず果汁、かつお節エキス、昆布エキス、オニオンパウダー)	高	651	
	塩こうじ汁	あぶら	とり肉 焼き豆腐	こまつな にんじん しめじ ねぎ	白だし 塩こうじ	中学	658	
	いそべもち	もち粉 さとう	のり		しょうゆ			
13 (金)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低	542	<さといも> さといもは、独特なぬめり成分のあるいもです。このぬめりには、中性脂肪を減らして生活習慣病を予防したり、胃腸を保護して細菌が体内に侵入するのを防ぐ働きがあります。 
	黄色野菜の豆腐よせ おろしソース	さつまいも さとう あぶら	豆乳 とろろ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	小鯛エキス おろしだれ (大根、しょうゆ、砂糖、りんごピューレ、酢)	中	571	
	すき昆布の煮つけ	さとう	すき昆布 さつまあげ だいず あぶらあげ	にんじん いんげん こんにゃく	しょうゆ めんつゆ	高	657	
	いものこ汁	さといも あぶら	とり肉 みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	かつおだし	中学	724	
16 (月)	🎄 ひと足早いクリスマスメニュー 🎄 ミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳			低	640	<ひと足早いクリスマスメニュー> 今日は、一足早いクリスマスメニューをお届けします。星形のハンバーグや、雪の結晶型のパスタを使ったサラダなど、見た目には楽しく、食べておいしい献立です。 デザートには、「クリスマスの家」という味のチョコレートケーキ「メゾン・ド・ノエル」が登場します!お楽しみに☆ 
	スター★ハンバーグ	じゃがいも あぶら さとう	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ	中	674	
	スノーパスタのカラフルサラダ	雪の結晶マカロニ (小麦粉、米粉)	ささみフレーク	キャベツ カリフラワー パプリカ	フレンチドレッシング	高	775	
	パンプキンポタージュ		ベーコン (ぶた肉) 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パンプキンポタージュ ベジメメルソース コンソメ	中学	854	
	メゾン・ド・ノエル	さとう 小麦粉 チョコレート あぶら	乳成分 たまご れん乳 生クリーム (乳)		ココアパウダー			
17 (火)	<煙山小6年1組5班リクエスト> 五目炊き込みごはん	こめ (ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく	しょうゆ かつお節エキス 煮干しエキス かきエキス チキンエキス 昆布エキス	低	650	<煙山小学校 6年1組5班 リクエスト献立> 今日の給食は、煙山小学校6年1組5班のみなさんが考えてくれた献立です。 バランスをとりながら、美味しく食べられるようにしました。バランスをとるだけでなく、旬の食材を取り入れました。
	いわしの赤しそフライ	小麦粉 でんぷん あぶら	いわし	しそ		中	684	
	筑前煮	さといも あぶら さとう	とり肉	にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ こんにゃく	かつおだし しょうゆ	高	787	
	あさりのみそ汁		あさり わかめ とろろ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	844	
	りんごゼリー	さとう でんぷん		りんご レモン果汁	寒天			
18 (水)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低	542	<毎月19日は「食育の日」> ヤーコンは、矢巾町で栽培されている野菜のひとつです。矢巾町の農家さんでは、ヤーコンの葉の部分を使ってお茶を作っているため、「根っこ」の部分がスーパーやお店に出回することは珍しいそうです。 今日の給食では、そんなヤーコンを豚肉や根菜と炒めて提供します♪
	とり肉のネギ塩ソース焼き	小麦	とり肉 大豆	ねぎ にんにく	酢	中	571	
	ヤーコンと高野豆腐の五目炒め	ヤーコン さとう あぶら	ぶた肉 高野豆腐	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	657	
	つみれ汁		つみれ (いわし) みそ	にんじん だいこん えのき ねぎ しょうが	つみれ (でんぷん、砂糖、しょうが) かつおだし	中学	704	
19 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低	599	<12月22日は「冬至」です!> 冬至は1年の中で最も昼間が短い日です。冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると、運を呼び込めると言われています。今日の給食にも、「なんきん (かぼちゃ)」「にんじん」「だいこん」など、「ん」がつく食べ物を使って作りました。 みなさんは、「ん」がつく食べ物をいくつか知っていますか？ 
	焼き肉丼の具	さとう でんぷん あぶら	ぶた肉	キャベツ だいずもやし にら しょうが にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ	中	630	
	ハッシュドポテト ・小学生:1個 ・中学生:2個	じゃがいも あぶら でんぷん				高	725	
	かぼちゃ入りほうとう汁	ほうとう (小麦粉) あぶら ごま	とり肉 みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しょうが	しょうゆ かつおだし	中学	799	
	ゆずゼリー	さとう		ゆず果汁				

※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)	502kcal (530kcal)	612kcal (650kcal)	704kcal (780kcal)	781kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値 (基準)	20.6g (17.2~26.5g)	25.1g (21.1~32.5g)	28.9g (25.4~39g)	31.1g (27~41.5g)
脂質平均値 (基準)	17.1g (11.8~17.7g)	20.8g (14.4~21.7g)	23.9g (17.3~26g)	24.7g (18.4~27.6g)
塩分平均値 (基準)	1.7g (1.5g)	2.1g (2.0g)	2.4g (2.0g)	2.6g (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。