

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			
(金)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低	581	【3学期の給食が始まります】 ちゅうがくせい ちゅうがくせい 中学生のみなさんは、今日から3学期の給食が始まりますね。 3学期の給食日数は少ないですが、栄養バランスのとれた給食を残さずしっかり食べて、勉強に部活にがんばりましょう！
	かりんあげ	でんぷん あぶら さとう ごま	ぶた肉	しょうが	しょうゆ	中	645	
	ちくぜん煮	あぶら さとう	とり肉	たけのこ にんじん こんにやく ごぼう れんこん いんげん	めんつゆ しょうゆ	高	710	
	 かきたま汁	でんぷん	たまご とうふ なた	にんじん たまねぎ ねぎ	和だし しょうゆ	中学	777	
	プチクリームブッセ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん はちみつ	乳 脱脂分乳 たまご					
(火)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低	515	【トック】 トックは韓国のおもちで、もちもちした食感と、煮崩れないところが特徴です。 韓国では、お正月などの行事には欠かせない食材で、スープやなべなどの料理に入れて食べるそうです。
	とりのぴりから焼き	さとう ごま ごまあぶら	とり肉 みそ	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ コチュジャン	中	572	
	炒めビビンバ	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉	にんじん たら まめやし わらび にんにく しょうが	焼き肉のたれ 中華スープ しょうゆ テンメンジャン コチュジャン	高	686	
	 トック風しらたま汁	しらたまだんご(もちごめ)		にんじん はくさい ねぎ しいたけ	中華スープ しょうゆ	中学	665	
(水)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低	517	【まつかぜ焼き】 まつかぜ焼きは、お正月のおせち料理のひとつとして知られています。表にだけごまをふることから、「裏が全く正直な様子」を表し、「今年一年、悪いことをせずまっすぐ生きていこう」という願いがこめられています。
	15 まつかぜやき風	さとう パン粉 ごま	とり肉 とうふ たまご みそ	たまねぎ		中	574	
	豚肉とだいこんの煮物	あぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ(スケソウダラ)	だいこん にんじん こんにやく	めんつゆ しょうゆ	高	631	
	 あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん	和だし	中学	703	
	ミニももゼリー(2個)	さとう		ももピューレ もも果肉 もも果汁				
(木)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低	560	【銀河のしずく】 1月の給食のごはんは、矢巾町産の「銀河のしずく」というお米を使っています。 銀河のしずくは、岩手県がほころブランド米です。白くつややかで、あっさりとした粘りと甘みが特徴の美味しいお米です。
	16 いわてメンチカツ	パン粉 こむぎこ さとう あぶら	ぶた肉	たまねぎ	ウスターソース(りんご)	中	622	
	とうふのうま煮	あぶら でんぷん	とうふ ぶた肉	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	白だし しょうゆ	高	684	
	 せんべい汁	せんべい あぶら	とり肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	753	
(金)	ゆかりごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳	ゆかり(赤しそ)		低	545	【ほっけ】 ほっけは、ロシアや北海道などの気温が低く冷たい海で育つ魚です。 鮮度が落ちやすい魚なので、干物にしたリ、みりん漬などに加工したりすることが多いようです。身がやわらかくて骨もとりやすい魚なので、骨を上手にとりながら食べましょう。
	17 ほっけのしょうゆ焼き	さとう	ほっけ		しょうゆ トマトピューレ	中	605	
	なめたけ和え		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	666	
	 さつまいものみそ汁	さつまいも あぶら	とうふ みそ とり肉	にんじん ねぎ えのき	和だし	中学	706	
	みかんクレープ	さとう 米粉 あぶら	豆乳 大豆粉	みかん果汁 レモン果汁	しょうゆ			
(月)	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	607	【カレー粉】 とりのカレー焼きには、カレー粉を使っています。カレー粉は、ターメリック、クミン、コリアンダーなどの、さまざまなスパイスやハーブを混ぜ合わせて作られています。 カレー粉には、体を酸化ストレスから守ったり、食べ物の消化を助けたりするはたらきがあります。
	20 とりのカレー焼き		とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ カレー粉 寒天	中	674	
	リボンサラダ	マカロニ さとう		ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	フレンチドレッシング	高	741	
	 コーンスープ	バター	牛乳 生クリーム ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	ポタージュコン(乳) コンソメ ベジメタルソース(乳)	中学	835	
(火)	ごはん	こめ(銀河のしずく)				低	578	【矢巾町&岩手県産食材】 今日のさばみそかつは、矢巾町産の室岡みそを使って作りました。室岡みそは塩分がちょうどよく、うまみもあっておいしいので、さばにもよく合います。 また、今日のお米のババロアは、岩手県産のお米、銀河のしずくを使って作りました。 よく味わって食べましょう。
	21 さばみそかつ(町産みそ)	パン粉 こむぎこ あぶら さとう	さば みそ		しょうゆ	中	642	
	しっとりおから煮	あぶら さとう	ぶた肉 おから 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	706	
	 さわにわん	あぶら	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ えのき	和だし 白だし しょうゆ	中学	768	
	お米のババロア(銀河のしずく)	さとう あぶら 米粉(銀河のしずく)	豆乳クリーム	みかん果汁 みかん				
(水)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低	510	【おでん】 冬には、おでんを食べる機会が増えますね。おでんのルーツは、室町時代にさかのぼりますが、そのころのおでんは、とうふにみそをぬって焼いたものだったそうです。 現在のように大根やさつま揚げなどを煮込んだおでんは、昭和になってから作られたそうです。
	22 キャベツ入りつくね	さとう あぶら でんぷん	とり肉 かつおぶし	キャベツ しょうが		中	567	
	おでん煮		こんぶ がんもどき(とうふ) さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく	めんつゆ しょうゆ がんもどき(でんぷん、砂糖、油)	高	624	
	 かぶのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ ねぎ にんじん	和だし	中学	680	

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
					使用原材料		
23 (木)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低 467	【学校給食週間1日目】 今日から学校給食週間が、始まります。学校給食は、明治時代に、山形県のお寺の中の学校が始まりました。貧しくてお弁当を持って来られない子どもたちのために、お坊さんたちが作ってくれたそうです。 おにぎり、魚のしおやき、つけもの、がその頃のメニューでした。
	さけのしお焼き		さけ			中 519	
	つぼづけ和え		ささみフレーク	もやし キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高 571	
	ひつつみ汁	ひつつみ(こむぎこ しらたま 粉 でんぶん) あぶら	とり肉 あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ	和だし 白だし しょうゆ	中学 623	
	ごましお	ごま でんぶん					
24 (金)	ごもくごはん	こめ(銀河のしずく) さとう あぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ	しょうゆ かつおぶしエキス 煮干しエキス かきエキス チキンエキス こんぶエキス	低 521	【学校給食週間2日目】 今日は、大正時代の給食を参考にしたメニューです。大正時代は、子どもたちの栄養改善のために国からすすめられて、給食が広まっていきました。炊き込みごはんや、おいもと野菜の入った栄養みそ汁がよく作られていたそうです。
	たまご焼き	さとう あぶら でんぶん	たまご		しょうゆ かつおだし こんぶだし	中 579	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま ごま あぶら	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高 637	
	栄養みそ汁	さといも 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	
	給食週間フルーツゼリー	さとう		りんご果汁 もも果汁 みかん果汁			
27 (月)	ミルクコッペパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低 590	【学校給食週間3日目】 今日は、戦争が終わった後の昭和初期のメニューを参考にしました。 この頃は、大きなコッペパンとジャム、脱脂粉乳という粉ミルクをとかしたものの、くじらの揚げ物、せん切りキャベツ、などがよく作られていたそうです。
	白身魚のフライ	パン粉 こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ			中 655	
	キャベツサラダ	さとう	ささみフレーク	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	フレンチドレッシング	高 721	
	クリームスープ	じゃがいも バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ	ベシヤメルソース(乳) コンソメ シチューフレーク(乳)	中学 768	
	いちごミックスジャム			いちご りんご			
28 (火)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低 509	【学校給食週間4日目】 今日は、昭和の終わりのメニューを参考にしました。 食べ物も洋風化がすすみ、カレーライスやスパゲッティが給食にも登場するようになりました。脱脂粉乳は牛乳になり、パンだけではなく、ごはんも出されるようになりました。
	オムレツ	さとう あぶら でんぶん	たまご		酢	中 565	
	海草サラダ			きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー こんにゃく	青じそドレッシング	高 622	
	ポークカレー		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	カレールー カレー粉 ソース	中学 676	
	ミルメーク(コーヒー)	さとう			コーヒー		
29 (水)	わかめごはん	こめ(銀河のしずく)	わかめ			低 550	【学校給食週間5日目】 【煙山小学校6年3組4班リクエスト献立】 現在の給食は、郷土料理や行事食、さまざまな国の料理など、メニューが豊富になりました。 矢巾町では6年生が栄養バランスを考えて立てた献立を給食に取り入れています。 今日は煙山小学校6年3組4班の献立です。 栄養バランスを整えて、旬の食材や町産の食材をたっぷり使って、皆さんに人気の献立になるように考えました。皆さんにおいしく食べてほしいです。
	さばのみそ煮	さとう でんぶん	さば みそ			中 611	
	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 672	
	こまつなのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん	和だし	中学 701	
	さつまいもチップス	さつまいも さとう あぶら					
30 (木)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低 551	【じゃがいも】 じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCはでんぶんに守られているため、熱で壊れにくくなっています。 ビタミンCは免疫力を高めてかぜを予防するはたらきがあるので、寒い時期にはじゃがいもでビタミンCを補給したいですね。
	れんこんメンチ	さとう パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 とり肉	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん		中 612	
	じゃがいものそぼろ煮	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 えだまめ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高 673	
	さけ汁	でんぶん	さけ とうふ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが	和だし 白だし しょうゆ	中学 712	
31 (金)	ごはん	こめ(銀河のしずく)	牛乳			低 549	【2月2日は節分です】 今年の節分は、2月2日です。節分は2月3日のことが多いのですが、今年は立春が2月3日になり、それに合わせて節分の日も1日早くなりました。 2月2日は日曜日で給食がないので、少し早いのですが、今日節分豆がつかしました。
	とうふハンバーグのおろしがけ	でんぶん あぶら さとう	とり肉 とうふ	たまねぎ だいこん	ハンバーグ(ブラックペッパー、ナツメグ、ガーリック) おろしだれ(醤油、砂糖、りんごピューレ、酢)	中 610	
	ぎゅうどんの具	あぶら さとう	牛肉	しょうが たまねぎ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高 671	
	こんさいのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	和だし	中学 727	
	せつぶんまめ(黒糖味)	さとう もちごめ でんぶん こむぎこ 黒糖 あぶら	だいず				

※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)	543kcal (530kcal)	603kcal (650kcal)	663kcal (715kcal)	719kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	23.3g (17.2~26.5g)	25.9g (21.1~32.5g)	28.5g (23.1~35.7g)	30.2g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	18.5g (11.8~17.7g)	20.5g (14.4~21.7g)	22.6g (15.8~23.8g)	22.8g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.8g)	2.0g (2.0g)	2.2g (2.2g)	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。