



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 しょうばんざいりょう 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
(月)	バターパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳) バター(乳)	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低	623	<ネーブルオレンジ> ネーブルオレンジは、冬が旬の果物です。 「ネーブル」とは「へそ」という意味で、果実のてっぺんが、おへそのようにくぼんでいることから、名前が付けられました。 風邪予防に効果的なビタミンCがたっぷり含まれています☺
	えびカツ	小学生：パン粉(小麦粉)、さとう、 でんぷん、えびオイル 中学生：でんぷん、パン粉(小麦粉)、あぶら、さとう	小学生：えび、いとよりだい 中学生：えび	小学生：たまねぎ	小学生：えびスープ、えびエキス、 チキンエキス 中学生：えびエキス	中	692	
	コールスローサラダ		ささみフレーク	キャベツ にんじん カリフラワー とうもろこし	フレンチドレッシング	高	796	
	クラムチャウダー	じゃがいも	牛乳 生クリーム(乳) あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム	ベジメゾソースフレーク とろけるクリームシチュー コンソメ	中学	865	
	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ				
(火)	<徳田小6年 3班リクエスト> わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		わかめごはんのもと	低	605	<徳田小学校6年 3班リクエスト献立> 今日の給食は、徳田小学校6年生 3班のみなさんが考えてくれた献立です。 だいこん、とうふなど、旬の食材や地域の食材を取り入れて、栄養バランスやおいしさを考えました。
	とり肉の照り焼き		とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天	中	672	
	カリポリ和え		まぐろフレーク ひじき	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし つぼ漬け(だいこん)	しょうゆ	高	773	
	せんべい汁	せんべい(小麦粉) あぶら	ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	白だし しょうゆ	中学	795	
	みかんクレープ	あぶら さとう 米粉	豆乳 大豆粉	みかん果汁 レモン果汁	しょうゆ ベーキングパウダー			
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	535	<秋～冬が旬の魚:さば> さばは青魚の一種で、脳の働きを活発にする「ドコサヘキサエン酸(DHA)」が豊富に含まれています。しっかり食べて、午後の学習、部活も頑張りましょう☆
	さばの和風カレー風煮	さとう でんぷん	さば		しょうゆ 昆布エキス カレー粉 オニオンエキス	中	594	
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶた肉	たまねぎ にんじん インゲン こんにゃく しょうが	かつおだし しょうゆ	高	683	
	だいこんのみそ汁		とうふ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	だし	中学	732	
	チャーハン	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう でんぷん	牛乳 焼豚(ぶた肉、乳成分)	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ポークエキス ほたてエキス 野菜エキス	低	513	
(木)	米粉はるまき	あぶら はるさめ でんぷん さとう 米粉 小麦粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ ショートニング ポークエキス ポークブイオン	中	570	<遣唐使が伝えた「チャーハン」> チャーハンは、中国で生まれた料理で、ごはんと卵や野菜、肉などの具材を油で炒めて作ります。食材の余った部分や、残ったご飯を無駄にしないために考えられた料理です。 日本には、飛鳥時代に遣唐使が伝えたといわれています。
	春雨のナムル風サラダ	はるさめ	まぐろフレーク	もやし にんじん きゅうり キャベツ	韓国ナムドルレッシング(酢、あぶら、砂糖、しょうゆ、にんにく、ごま、 こんぶエキス)	高	656	
	わかめの中華スープ	白ごま	わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	中学	733	
	ジョア(ブルーベリー) ※ 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 アロニア果汁				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	560	
(金)	ぶりのゆずみそ焼き	さとう	ぶり みそ	ゆず果汁	しょうゆ	中	622	<なっとうは、なぜ「納豆」?> 納豆は、大豆から作られる食べ物です。昔、豊作の神様に感謝して「納」めた「豆」なので、「納豆」と名付けられたといわれています。おはしにねばねばが付いたときは、箸先をおつゆに浸すときれいに食べられます♪
	ヤーコンのそぼろ炒め	ヤーコン あぶら さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	715	
	さつまいもこまつなの塩こうじ汁	さつまいも あぶら	とり肉	だいこん こまつな ねぎ	塩こうじ 白だし	中学	791	
	なっとう	さとう	大豆		しょうゆ かつおエキス こんぶエキス 酢			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	546	
(月)	背割りコッペパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低	546	<生活リズムを整えよう!> 2月の給食目標は、「朝ごはんの大切さを知ろう!」です。寒くて早起きするのがつらいと感じる人もいますが、1日の元気の源となる朝ごはんはしっかり食べてほしいです!朝ごはんのポイントは、すこやか2月号で紹介しています。ぜひご覧ください♪
	とり肉のトマトソース	さとう でんぷん	とり肉		ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	中	607	
	パンにはさむとさらにおいしい?! 焼きそば風ビーフンソテー	ビーフン あぶら	ぶた肉 あおのり	キャベツ にんじん もやし	焼きそばのもと(砂糖、粉末ソース(りんご)、豚脂、かつお節パウダー、かつおエキスパウダー、いわし、ぶしパウダー、 むろぶしパウダー、トマトエキス)	高	698	
	かぼちゃの豆乳スープ	オリーブオイル	とり肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 パセリ	チキンブイオン コンソメ 乳不使用ホワイトルウ(米粉、油、砂糖、 でんぷん)	中学	763	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	600	
(木)	いわしの赤しそフライ	小麦粉 あぶら でんぷん	いわし	しそ		中	667	<いわしの栄養素> いわしには、五大栄養素のひとつ「ミネラル」がたっぷり含まれています。いわしに含まれるミネラルは、「鉄分」「カルシウム」「マグネシウム」など、種類も豊富です。
	もやしとだいこんの和風サラダ		ささみフレーク	もやし だいこん にんじん とうもろこし	和風ドレッシング	高	767	
	豚汁	あぶら	ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん はくさい しめじ	だし	中学	833	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	566	
	しゅうまい	小麦粉 でんぷん さとう	ぶた肉	たまねぎ しょうが	ポークエキス	中	629	
(金)	炒めビビンバ	ごま油 でんぷん	ぶた肉	にんじん にら だいずもやし わらび しょうが にんにく	焼き肉のたれ 中華だし テンメンジャン コチジャン	高	723	<♡2月14日はバレンタインデー♡> 2月14日はバレンタインデーです。日本では、チョコレートと一緒に愛や感謝を伝える日とされています。今日は、いつも給食をおいしく食べてくれているみなさんに、調理場から感謝の気持ちをこめてチョコっとデザートを提供します。お楽しみに☺
	ホタテ入り春雨スープ	ごま油 はるさめ	ほたて とうふ なると	にんじん きくらげ	中華だし しょうゆ	中学	766	
	♡チョコッとプリン風デザート♡	さとう あぶら 米粉			ココアパウダー カカオマス			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	566	
	しゅうまい	小麦粉 でんぷん さとう	ぶた肉	たまねぎ しょうが	ポークエキス	中	629	
	炒めビビンバ	ごま油 でんぷん	ぶた肉	にんじん にら だいずもやし わらび しょうが にんにく	焼き肉のたれ 中華だし テンメンジャン コチジャン	高	723	
	ホタテ入り春雨スープ	ごま油 はるさめ	ほたて とうふ なると	にんじん きくらげ	中華だし しょうゆ	中学	766	
	♡チョコッとプリン風デザート♡	さとう あぶら 米粉			ココアパウダー カカオマス			



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	
					しょうばんだいりょう 使用原材料	(エネルギー)			
17 (月)	丸パン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳			低	525	<パリツォーネ> 今日の主菜はパリツォーネというイタリアの料理です。ケチャップで味付けをしたお肉やたまねぎを皮で包み、油で揚げて作ります。ぱりぱりの皮の食感が特徴的です。 よく噛んで食べましょう!	
	パリツォーネ	あぶら さとう 小麦粉	とり肉 大豆粉	たまねぎ にんにく	ケチャップ チキンエキス	中	583		
	かんきつ風味の花野菜サラダ		ささみフレーク	キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん	かんきつドレッシング(酢、油、砂糖、たまねぎ、みかん果皮、みかん果汁、魚肝油、赤ピーマン、昆布エキス、梅肉、ゆず皮)	高	670		
		お豆とかぶのコンソメスープ		ベーコン(ぶた肉) 大豆 金時豆 いんげん豆	かぶ にんじん えだまめ マッシュルーム	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ	中学		772
		ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー				
18 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	553	<ぶりは出世魚> ぶりは、稚魚から成魚になるまでに「ハマチ」→「ワラサ」→「ブリ」と呼び名が変わる出世魚です。出世魚は縁起物とされていて、お祝いの料理に使われることも多いです。	
	ぶりの揚げ煮	あぶら さとう 小麦粉 でんぷん	ぶり	しょうが	しょうゆ	中	614		
	梅おかか入り和風マヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろフレーク かつおぶし	きゅうり 切干大根 もやし にんじん 梅漬(梅、赤しそ)	めんつゆ しょうゆ 梅漬(かつお節、酢、りんご酢)	高	706		
	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	ほうれん草 にんじん ねぎ	和だし	中学	731		
	19 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低		528
<中3 もう一度食べたい!思い出給食> とり肉のから揚げ		あぶら でんぷん	とり肉	しょうが	しょうゆ	中	587		
ブロッコリーのごま和え		ごま	まぐろフレーク	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	めんつゆ	高	675		
鯛だし香るつみれのすまし汁			つみれ(すけそくだら) とうふ	にんじん えのき だいこん ねぎ	白だし しょうゆ つみれ(鯛だし、砂糖、でんぷん)	中学	705		
20 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	628	<町内中学3年生 思い出 給食 第二弾> 昨日に引き続き、今日は中学生の思い出に残っている給食第三位の「さばのみそ煮」と「タルト」を提供します。 矢巾町の子供たちに絶大な人気を誇る「さばのみそ煮」は、さばはもちろん、ごはんと相性抜群のタレがおいしいと評判です♪	
	<中3 もう一度食べたい!思い出給食> さばのみそ煮	さとう でんぷん	さば みそ			中	698		
	ひじきの炒り煮	あぶら さとう	ぶた肉 ひじき さつまあげ だいず	にんじん ごぼう こんにゃく	昆布だし 白だし しょうゆ	高	803		
	ゆばのすまし汁		湯葉(大豆)	はくさい にんじん しめじ ねぎ	白だし しょうゆ	中学	806		
	<中3 もう一度食べたい!思い出給食> ストロベリーカスタードタルト	小麦粉 マーガリン さとう	たまご 乳製品 練乳	いちご	フラワーペースト				
21 (金)	麦ごはん	こめ(ひとめぼれ) おおむぎ	牛乳			低	609	<町内中学3年生 思い出 給食 第三弾> 中学生の思い出に残っている給食、最後の今日は、第二位の「フルーツポンチ」と第三位の「カレー」を提供します。大きな鍋で、たくさんの具材を一気に煮込むので、旨味がぎゅっと凝縮されたおいしいカレーが出来上がります。さっぱりフルーツポンチとあわせて、お楽しみください!	
	豆乳クリーミーコロッケ	あぶら 小麦粉 でんぷん	豆乳	たまねぎ とうもろこし	ゼラチン	中	677		
	<中3 もう一度食べたい!思い出給食> フルーツポンチ	さとう はちみつ 白玉だんご(米粉、でんぷん) ※ 白玉だんごは、誤嚥予防のため中学生にのみ入ります。		みかん りんご パイナップル ナタデココ レモン果汁		高	779		
	<中3 もう一度食べたい!思い出給食> ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト しょうが にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース	中学	811		
25 (火)	小学生:クロワッサン 中学生:チキンライス	小学校:小麦粉、砂糖、マーガリン 中学校:こめ、あぶら、さとう	牛乳 小学校:たまご、脱脂粉乳 中学校:とり肉	中学校:トマト、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	中学校:チキンエキス、魚介エキス(エソ・グチ類、ちりめん)、野菜エキス	低	495	<ホワイトアスパラガス> 今日のシチューには、ホワイトアスパラガスという野菜が入っています。普通のアスパラガスは陽の光を浴びて緑色をしていますが、ホワイトアスパラガスは土壌に土をかぶせ、日光を遮って栽培します。柔らかい歯触りと、ほのかな甘みが特徴的です。	
	町産じゃがいものポテトコロッケ	じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉 米粉		たまねぎ	ブイオン	中	550		
	かいそうサラダ		くきわかめ 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	633		
	ホワイトアスパラガスのチキンシチュー	オリーブオイル	とり肉 牛乳 生クリーム(乳)	ホワイトアスパラガス パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	シチューフレーク(乳) ベシャメルソース(乳)	中学	815		
26 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	517	<成長期に大切なカルシウム> カルシウムは、骨や歯を作るお手伝いをする栄養素です。カルシウムは、魚や、色の濃い野菜、牛乳に豊富に含まれます。 寒い時期、牛乳が飲みづらひと感じる人もいます。急いで一気に飲むのではなく、口に含ませるようにして、ゆっくり飲み込みましょう♪	
	鮭のマヨカレーソース	ノンエッグマヨネーズ	さけ	パプリカ しょうが とうもろこし	カレー粉 コンソメ	中	574		
	こまつなと切干大根の煮物	さとう	さつまあげ	こまつな もやし にんじん しいたけ 切干大根 こんにゃく	かつおだし めんつゆ しょうゆ	高	660		
	なめこ汁		とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん なめこ だいこんの葉	和だし	中学	682		
	ミルメーク(コーヒー) ※ 牛乳を停止している場合、ミルメークはつきません。	さとう			コーヒー				
27 (木)	いりどりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	いりどりごはんのもと(野沢菜、青じそ、かぶ)	いりどりごはんのもと(さとう、梅酢)	低	540	<小学5年生 社会 ～未来を支える食料生産～> 令和5年度の日本の食料自給率は38%でした。国内の食糧生産を発展させるためには、地元でとれた食材を、地元で消費する「地産地消」を心がけることも大切です。	
	あつやきたまご	あぶら さとう でんぷん	たまご		酢 ゼラチン	中	600		
	矢巾町産ヤーコンのきんぴら	ヤーコン ごまあぶら さとう ごま	とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン	めんつゆ しょうゆ	高	690		
	すき焼き風煮	あぶら さとう マロニー	牛肉 焼き豆腐	はくさい にんじん ねぎ えのき	かつおだし しょうゆ	中学	733		
28 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	574	<中華料理のデザート、定番といえば?> 多くの人が思い浮かべるのが、杏仁豆腐です。真っ白な見た目と、さわやかな甘みが特徴的です。真「杏仁」とはあんずの種のことです。 杏仁豆腐は、杏仁を細かくすりつぶし絞った白い汁を寒天で固めて作ります。 今日は、豆乳とフルーツを使って、杏仁豆腐風のデザートをお届けします♪	
	ぎょうざ	小麦粉 でんぷん あぶら 米粉 ごまあぶら さとう	ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ ニら にんにく しょうが とうがらし	ローレル しょうゆ コーンスターチ	中	638		
	だいずもやしのオイスターソース炒め	ごま油	ぶた肉	だいずもやし にんじん たけのこ きくらげ にら	中華だし オイスターソース しょうゆ	高	734		
	中華つくねのスープ		中華つくね(とり肉)	はくさい にんじん チンゲンサイ 中華つくね(たまねぎ、にら、にんにく)	鶏がらだし 中華だし しょうゆ 中華つくね(あぶら、コーンスターチ、砂糖、ごま油、オイスターソース)	中学	796		
	フルーツ杏仁風プリン	さとう でんぷん	豆乳	もも あんず					

※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)	554kcal (530kcal)	616kcal (650kcal)	708kcal (780kcal)	778kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	22.4g (17.2～26.5g)	24.9g (21.1～32.5g)	28.6g (25.4～39g)	30.4g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	20.6g (11.8～17.7g)	22.9g (14.4～21.7g)	26.3g (17.3～26g)	26.4g (18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (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。