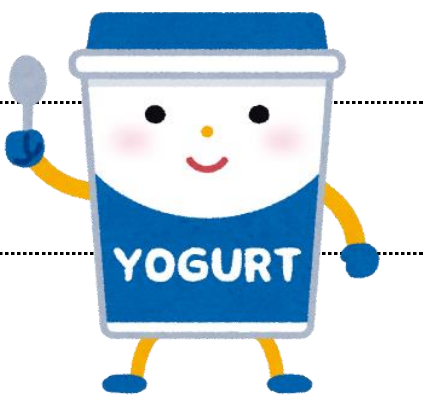
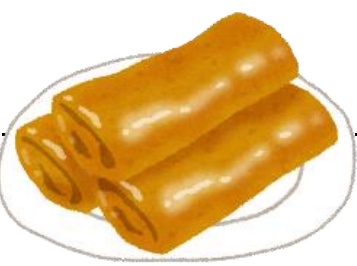
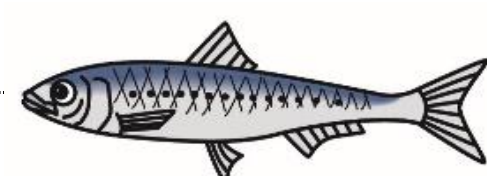
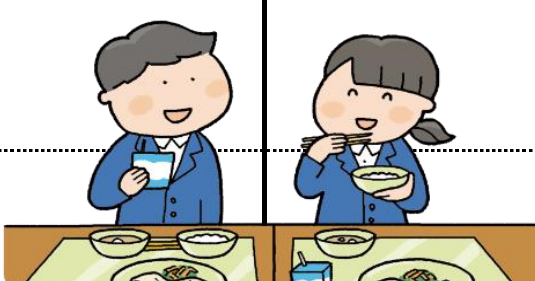




| 日         | 献立名           | 黄の食品<br>主に熱や力になる          | 赤の食品<br>主に血や肉になる                                                                  | 緑の食品<br>主に体の調子を整える                                                                    | その他                                                                                   | 栄養価<br>(エネルギー)              |     | ひとくちメモ                                                                                                                                 |     |
|-----------|---------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|           |               |                           |                                                                                   |                                                                                       | しょうぼうせいりょう<br>使用原材料                                                                   |                             |     |                                                                                                                                        |     |
| 3<br>(月)  | アップルパン        | 小麦粉 さとう マーガリン(乳)          | 牛乳 脱脂粉乳 れん乳                                                                       | りんご                                                                                   |                                                                                       | 低                           | 592 | 【3月の給食目標】<br>3月の給食目標は、「給食の反省をしよう」です。1年間をふり返ってみて、給食準備や後片付けは上手にできましたか？よくかんで、なんでも残さず食べましたか？これらのことを意識しながら、3月の給食をしっかりと食べましょう。               |     |
|           | レモングリルチキン     |                           | とり肉                                                                               | レモン果汁                                                                                 | 寒天 しょうゆ                                                                               | 中                           | 658 |                                                                                                                                        |     |
|           | れんこんサラダ       | ごま ノンエッグマヨネーズ             | 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                           | 724 |                                                                                                                                        |     |
|           | はくさいとベーコンのスープ |                           | ベーコン                                                                              | はくさい にんじん たまねぎ                                                                        | コンソメ しょうゆ                                                                             | 中学                          | 751 |                                                                                                                                        |     |
|           | ひなまつりゼリー      | さとう あぶら                   |  | いちご果汁 メロン果汁 もも果汁                                                                      |                                                                                       |                             |     |                                                                                                                                        |     |
| 4<br>(火)  | ごはん           | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                |                                                                                       |    | 低                           | 572 | 【ヨーグルト】<br>今日のヨーグルトは、岩手県の洋野町にある、おおのミルク工房さんで作られたものです。免疫力を高める「シールド乳酸菌」を使ったヨーグルトで、もっちりとした食感が特徴です。                                         |     |
|           | とんかつ          | あぶら さとう でんぶん パン粉          | ぶた肉 だいず粉                                                                          |                                                                                       |                                                                                       | 中                           | 636 |                                                                                                                                        |     |
|           | フルーツヨーグルト     | さとう                       | ヨーグルト(乳)                                                                          | みかん パイナップル りんご ナタデココ                                                                  |                                                                                       | 高                           | 700 |                                                                                                                                        |     |
|           | チキンカレー        | じゃがいも あぶら                 | とり肉                                                                               | 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                  | 中学  |                                                                                                                                        | 776 |
| 6<br>(木)  | ごはん           | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                |    |                                                                                       | 低                           | 507 | 【あぶらふ】<br>あぶらふは、宮城県に古くから伝わる食材で、煮物やみそ汁の具材として食べられています。小麦粉に含まれているグルテンというたんぱく質を練ってから、油で揚げて作ります。油で揚げているので、コクがあります。                          |     |
|           | さわらの白みそやき     | さとう                       | さわら みそ                                                                            |                                                                                       |                                                                                       | 中                           | 563 |                                                                                                                                        |     |
|           | ながいもとあぶらふの煮物  | ながいも あぶらふ あぶら さとう でんぶん    | ぶた肉                                                                               |                                                                                       | こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ                                                                  | めんつゆ しょうゆ                   | 高   |                                                                                                                                        | 619 |
|           | あおな汁          |                           | あぶらあげ どうふ みそ                                                                      |                                                                                       | こまつな ねぎ にんじん だいこん                                                                     | 和だし                         | 中学  |                                                                                                                                        | 683 |
|           |               |                           |                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |                             |     |                                                                                                                                        |     |
| 7<br>(金)  | ごはん           | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                |    |                                                                                       | 低                           | 573 | 【春巻】<br>春巻は、中国料理のひとつです。もともと2月の立春の頃に、新芽がでた野菜を具材にして作られたところから、「春巻」と名づけられたそうです。中国では、春を迎える時期に、冬にたまった毒素を出し切ろう、という意味もこめて、春巻を食べるそうです。          |     |
|           | はるまき          | あぶら こむぎこ さとう 米粉 はるさめ でんぶん | 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 ポークブイオン ショートニング ポークエキス | 中   |                                                                                                                                        | 637 |
|           | マーボー豆腐        | ごまあぶら かたくりこ でんぶん          | とうふ ぶた肉 みそ                                                                        |                                                                                       | ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ たら たけのこ しょうが にんにく                                                   | 中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ   | 高   |                                                                                                                                        | 637 |
|           | かまぼこ入りちゅうかスープ | はるさめ                      | かまぼこ(たらすり身)                                                                       |                                                                                       | にんじん はくさい ねぎ                                                                          | 中華だし しょうゆ かまぼこ(でんぶん、砂糖)     | 中学  |                                                                                                                                        | 757 |
|           | いちごクレープ       | さとう あぶら 米粉                | 豆乳 だいず粉                                                                           |                                                                                       | いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁                                                                   | しょうゆ                        |     |                                                                                                                                        |     |
| 10<br>(月) | よこわりまるパン      | 小麦粉 さとう マーガリン(乳)          | 牛乳 脱脂粉乳 れん乳                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 低                           | 676 | 【チーズ】<br>今日は、パンに、てりやきハンバーグとチーズをはさんで食べます。チーズの歴史は古く、今からなんと5500年前には食べられていたそうです。牛乳から作られているので、骨をつくるもとになるカルシウムや、体をつくるもとになるたんぱく質がたっぷり含まれています。 |     |
|           | てりやきハンバーグ     | パン粉 あぶら さとう               | とり肉                                                                               | たまねぎ しょうが                                                                             | 魚醤 しょうゆ チキンエキス 酢                                                                      | 中                           | 751 |                                                                                                                                        |     |
|           | だいこんサラダ       | ごま                        | ささみフレーク                                                                           | 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                           | 826 |                                                                                                                                        |     |
|           | ポテトポタージュ      | じゃがいも バター                 | ベーコン(ぶた肉) 牛乳、生クリーム(乳)                                                             | たまねぎ にんじん セロリ                                                                         | ベシメルソース ポタージュ(小麦粉、油、コーンスターチ、脱脂粉乳、砂糖、全粉乳、野菜パウダー、ポークエキス)                                | 中学                          | 881 |                                                                                                                                        |     |
|           | スライスチーズ       |                           | チーズ(乳)                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |                             |     |                                                                                                                                        |     |
| 11<br>(火) | ごはん           | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                |  |                                                                                       | 低                           | 585 | 【パンナコッタ】<br>パンナコッタは、イタリアのデザートです。イタリア語で「パンナ」は生クリームのこと、「コッタ」は煮る、という意味です。給食のパンナコッタは、生クリームのかわりに豆乳を使っています。                                  |     |
|           | いわしのごまみそ煮     | さとう ごま 米粉                 | いわし みそ                                                                            |                                                                                       |                                                                                       | 中                           | 650 |                                                                                                                                        |     |
|           | にくじゃが         | 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   |                                                                                                                                        | 715 |
|           | ひつつみ汁         | ひつつみ(こむぎこ でんぶん しらたまこ) あぶら | とり肉 あぶらあげ                                                                         |                                                                                       | だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ                                                                  | 和だし 白だし しょうゆ                | 中学  |                                                                                                                                        | 770 |
|           | 豆乳パンナコッタ      | さとう あぶら でんぶん              | 豆乳                                                                                |                                                                                       | いちご果汁                                                                                 |                             |     |                                                                                                                                        |     |
| 12<br>(水) | ごはん           | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                |   |                                                                                       | 低                           | 494 | 【おいしさを感じながら食べましょう】<br>食べるときには、食べ物を見る「視覚」、においをかぐ「嗅覚」、味を感じる「味覚」、歯ごたえ、のどごし、などを感じながら食べることが大切です。刺激をたくさん受け取ることで、脳も活性化されます。                   |     |
|           | オムレツ          | でんぶん さとう あぶら              | たまご                                                                               |                                                                                       | 酢 ごんぶだし かつおぶしだし                                                                       | 中                           | 549 |                                                                                                                                        |     |
|           | コールスローサラダ     | さとう                       |                                                                                   |                                                                                       | きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし                                                          | フレンチドレッシング                  | 高   |                                                                                                                                        | 604 |
|           | ビーフシチュー       | じゃがいも あぶら                 | 牛肉                                                                                |                                                                                       | たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ                                                                 | ビーフシチュールウ ソース ケチャップ         | 中学  |                                                                                                                                        | 632 |
| 13<br>(木) | ゆかりごはん        | <u>こめ(ひとめぼれ)</u>          | 牛乳                                                                                | ゆかり(赤しそ)                                                                              |  | 低                           | 539 | 【今年度最後の給食です】<br>今日は、今年度最後の給食です。1年間、しっかりと食べることができましたか？苦手なものを食べられるようになった人はいますか？好きなメニューが増えた人はいますか？1年間の給食をふり返りながら、よく味わって食べましょう。            |     |
|           | とりのみそかつ       | パン粉 こむぎこ 米粉 でんぶん あぶら      | とり肉 みそ                                                                            |                                                                                       |                                                                                       | 中                           | 599 |                                                                                                                                        |     |
|           | もやしのなめたけ和え    |                           | かつおぶし                                                                             | もやし ほうれんそう キャベツ にんじん なめたけ(えのき)                                                        |                                                                                       | めんつゆ                        | 高   |                                                                                                                                        | 659 |
|           | とん汁           | あぶら                       | ぶた肉 どうふ みそ                                                                        | ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しめじ                                                            |                                                                                       | 和だし                         | 中学  |                                                                                                                                        | 707 |
|           | ぶどうゼリー        | さとう                       |                                                                                   | ぶどう果汁                                                                                 |                                                                                       |                             |     |                                                                                                                                        |     |

※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) | 567kcal (530kcal)  | 630kcal (650kcal)  | 693kcal (715kcal)  | 745kcal (830Kcal)  |
| たんぱく質平均値(基準) | 23.1g (17.2~26.5g) | 25.7g (21.1~32.5g) | 28.3g (23.1~35.7g) | 30.0g (27~41.5g)   |
| 脂質平均値(基準)    | 20.5g (11.8~17.7g) | 22.8g (14.4~21.7g) | 25.1g (15.8~23.8g) | 25.9g (18.4~27.6g) |
| 塩分平均値(基準)    | 1.9g (1.8g)        | 2.1g (2.0g)        | 2.3g (2.2g)        | 2.4g (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。