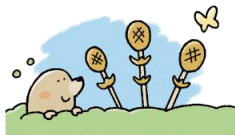
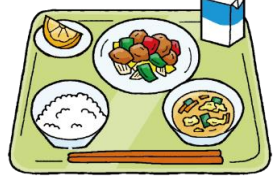
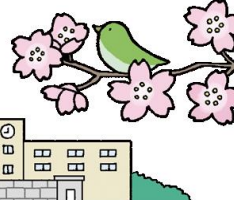
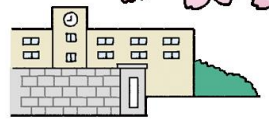
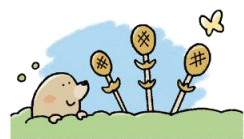
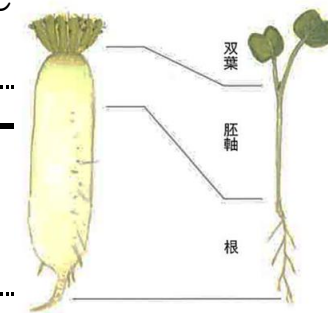
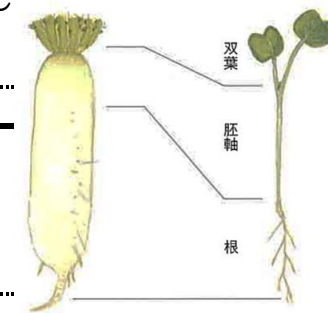
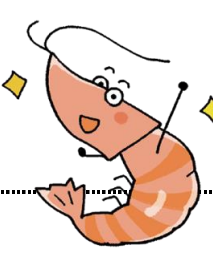


令和7年度				4 月		予定献立表・ひとくちメモ				矢巾町学校給食共同調理場		
日	献立名	黄の食品 おもに熱や力になる		赤の食品 おもに血や肉になる		緑の食品 おもに体の調子を整える		その他 使用原材料		栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
(木)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)		牛乳 わかめ						低	469	🌸🌸🌸🌸🌸 今日から、令和7年度の給食が始まります！ 矢巾町学校給食共同調理場では、町内4つの小学校と、2つの中学校に、給食を作っています。地元の食材をたっぷり使い、栄養満点でおいしい給食をお届けします♪ 🌸🌸🌸🌸🌸
	お花のとうふハンバーグ🍷	あぶら てんぷん さとう		とり肉 とうふ おから		たまねぎ にんじん にんにく しょうが		しょうゆ おろしだれ(だいこん、しょうゆ、砂糖、りんごピューレ、酢)		中	552	
	じゃがいものマヨカレーソテー	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		ベーコン(ぶた肉)		カリフラワー にんじん アスパラガス とうもろこし		コンソメ カレー粉 しょうゆ		高	635	
	こまつなのみそ汁			とうふ みそ		こまつな だいこん ねぎ		和だし		中学	692	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)		牛乳						低	433	<毎日の給食をお楽しみに!> 矢巾町の給食は、季節の行事食や伝統食、様々な国や地域の食事をメニューに取り入れ、みなさんが学校で学んだ内容を献立に盛り込んだり、工夫をしています。 給食の時間は、食事について楽しく学び、正しいマナーや、食べ物の知識を身につける時間にしましょう。
	小学生:おさかな🐟たまごやき	小学生:マヨネーズ(たまご)、さとう、てんぷん		小学生:たまご				小学生:酢、ブイヨン		中	509	
	中学生:あつやきたまご	中学生:あぶら、さとう、てんぷん		中学生:たまご				中学生:酢、ゼラチン		高	585	
	とりそぼろ丼の具	あぶら さとう		とり肉 だいず		しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こんにゃく しょうが		しょうゆ		中学	649	
	とん汁	あぶら		ぶた肉 みそ		ごぼう にんじん はくさい		かつおだし				
(月)	丸パン	小麦粉 さとう マーガリン		牛乳 脱脂粉乳						低	547	<4月の給食目標> 4月の給食目標は、【協力して給食の準備をしよう】です。スムーズに給食の準備ができるように、先生のお話をよく聞いて、みんなで協力しましょう。 素早く準備が終わると、給食をゆっくり味わいながら食べることができます。 
	ミートボール ・小学生:1つ ・中学生:2つ	パン粉 さとう あぶら てんぷん		とり肉 		たまねぎ トマト		しょうゆ ケチャップ 酢 ウスターソース ポークエキス		中	643	
	やさいのグラタン	じゃがいも 米粉 あぶら さとう		豆乳 おから 大豆粉		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう		ショートニング		高	739	
	春野菜のホワイトシチュー	じゃがいも あぶら		とり肉 牛乳 生クリーム(乳)		にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム アスパラガス		シチューフレーク(乳) ベシャメルソース(乳) コンソメ		中学	872	
(火)	<大阪・関西万博 応援給食> かやくごはん	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう		牛乳 あぶらあげ とり肉		ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ こんにゃく		かやくごはん(鰹節エキス、煮干エキス、かきエキス、チキンエキス、昆布エキス、しょうゆ)		低	512	<大阪・関西万博 応援給食> 4月13日から、大阪・関西万博が開催されています!万博は、世界中からたくさんの方やモノ、最先端技術や知識が集まる大イベントです。今日は、万博を応援するために、大阪にまつわる献立をお届けします!お楽しみに♪  ぜんぶのいのちと、ワクワクする未来へ。 Towards a brighter future for all 📅 2025.4.13(日)~10.13(月) 📍 大阪 夢洲(ゆめしま) 🕒 Please Sunday, 13 April to Monday, 13 October 2025 www.yumesshima.jp/en
	たこDEたこやき	小麦粉 あぶら さとう		たこ 		キャベツ ねぎ しょうが		かつおだし		中	602	
	ひじきとコーンのサラダ			ささみ ひじき		ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング 		高	692	
	だいこんのみそ汁			とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん えのき		和だし		中学	757	
	おおさかオレンジゼリー			さとう		みかん果汁						
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)		牛乳						低	440	<清潔な身支度はみんなのために!> 給食当番は、お友達や先生が直接口に入れる食べ物を盛り付けます。ばいきんや髪の毛が給食に入らないように、手洗いをし、きれいな白衣を着て、準備をしましょう。 使い終わった白衣は、お家で洗って、次の給食当番に渡しましょう。
	てりやきつくね	小学生:パン粉、てんぷん、さとう、あぶら 中学生:パン粉、さとう、あぶら、てんぷん		小学生:とり肉 中学校:とり肉		小学生:たまねぎ、ねぎ 中学生:たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ		小学生:チキンエキス、しょうゆ 中学生:しょうゆ、チキンエキス		中	518	
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう てんぷん		ぶた肉		たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく しょうが		かつおだし しょうゆ		高	596	
	あさりのみそ汁			あさり わかめ とうふ みそ		キャベツ にんじん ねぎ		和だし		中学	649	
	(木)	<入学・進級おめでとう給食> いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ)		牛乳		いろどりごはんのもと(野沢菜、青じそ、かぶ)		いろどりごはんのもと(砂糖、梅酢)		低	
さわらのあまみそ焼き		さとう		さわら みそ						中	564	
きんぴらごぼう		ごま ごまあぶら さとう		ぶた肉		ごぼう れんこん にんじん えだまめ しょうが こんにゃく		めんつゆ しょうゆ		高	649	
花なるとのすまし汁				めかぶ 花なると(たら)		はくさい にんじん ねぎ		白だし しょうゆ		中学	678	
さくらゼリー				さとう 		さくらんぼ果汁 レモン果汁						
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)		牛乳						低	525	<毎月19日は「食育の日」です!> 毎月19日は、「食育の日」です。食育の日には、地元で採れる食材や、旬の食べ物、郷土食を紹介します。 今月注目してほしいのは、矢巾町産のお米です。甘みや食感がよい、「ひとめぼれ」というお米を使っています♪
	18 米粉はるまき	小麦粉 はるさめ あぶら てんぷん さとう 米粉		ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		ショートニング ポークブイヨン ポークエキス しょうゆ		中	618	
	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		韓国ナムルドレッシング(酢、あぶら、砂糖、しょうゆ、にんにく、ごま、昆布エキス)		高	711	
	中華風コーンスープ	あぶら		とり肉		とうもろこし にんじん たまねぎ えのき スリムねぎ しょうが		鶏がらだし 中華だし しょうゆ		中学	780	
(月)	横割り丸パン	小麦粉 さとう マーガリン		脱脂粉乳 						低	515	<食べて学ぼう!小学1年生せいかつ> 小学1年生のせいかつでは、学校の中を探検しましたね。でも、みなさんの学校には、給食を作るお部屋はありません。 給食は、不動小学校の近くにある「矢巾町学校給食共同調理場」で作っています。ぜひ、探検しに来てくださいね。 
	21 豆乳コーンコロッケ	小麦粉 あぶら さとう てんぷん		大豆粉 豆乳		とうもろこし		ゼラチン チキンエキス ベーキングパウダー		中	606	
	野菜たっぷりトマトソース	さとう てんぷん		ベーコン(ぶた肉)		パプリカ たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ トマト		ケチャップ コンソメ		高	697	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも あぶら		とり肉		にんじん たまねぎ パセリ		チキンブイヨン コンソメ しょうゆ		中学	732	
	ジョア(いちご味) ※牛乳は提供しません。	さとう		脱脂粉乳(乳)		いちご果汁						



4 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 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
22 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	504	<どうして毎日牛乳が出るの?> 給食では、毎日牛乳を出しています。理由は、日本人が食べ物から取るカルシウムが少ないといわれているからです。  カルシウムは、骨や歯を作るお手伝いをする栄養素です。みなさんの体がぐんぐん成長するためにかせません。
	とり肉のはちみつ焼き	はちみつ	とり肉			中	593	
	根菜のごまみそ煮	ごま ごまあぶら さとう	ぶた肉 みそ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ えだまめ しょうが こんにゃく	めんつゆ	高	682	
	 ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	和だし 	中学	732	
23 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	428	<食べて学ぼう! 中学1年生国語> 中学1年生の国語では、「ダイコンは大きな根?」という説明文を学びます。普段何気なく食べる野菜も、植物として観察すると、興味深い発見がありますね。 献立表の一口メモでは、食べ物の知識を深める情報をたくさん発信していきます!
	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 ニラ にんにく しょうが とうがらし	ローレル しょうゆ コンスターチ	中	503	
	ホイコーロー	あぶら でんぷん さとう	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 トウバンジャン テンメンジャン	高	578	
	 チンゲンサイの中華スープ		とうふ	にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	中華だし 鶏がらだし しょうゆ 	中学	622	
24 (木)	<こどもの日 お祝い給食> たけのこごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 あぶらあげ	たけのこごはんのもと(たけのこ、にんじん、ごぼう)	しょうゆ かつお風味エキス 椎茸エキスパウダー	低	525	<五月五日はこどもの日> 今日は、一足早いこどもの日のお祝い給食です。別名を「勝負の日」といい、お花の菖蒲をお風呂に浮かべたり、かしわもちやちまきを食べたりして、子供の成長を願います。 給食では、みなさんの背がぐんぐん伸びるように願いをこめて、たけのこごはんをつくりま す。味わっていただきましょう♪ 
	かつおの漁師揚げ	あぶら パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	かつお	しょうが	しょうゆ	中	618	
	もやしのごま酢和え	ごま ごまあぶら	ささみフレーク	もやし にんじん きゅうり 切干し大根	酢 めんつゆ	高	711	
	 はくさいのみそ汁	麴(小麦粉)	わかめ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学	721	
	かしわもち 	米粉 さとう でんぷん	みそあん(大豆)					
25 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	503	<みんな大好き!ポークカレー> カレーは、矢巾町の給食でも特に人気なメニューのひとつです。お肉や野菜をたっぷりつかい、大きな鍋でじっくりと煮て作るので、食べ物のうま味がぎゅっとつまった、おいしいカレーができます。 
	オムレツ	小学生:でんぷん 中学生:さとう、あぶら、でんぷん	小学生:たまご 中学生:たまご		小学生:ゼラチン 中学生:酢	中 高	592 681	
	 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 つぼづけ(大根)		中学	747	
	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 トマト マッシュルーム えだまめ しょうが にんにく	カレールウ ケチャップ ソース			
28 (月)	ミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳			低	571	<「いただきます!」は誰のため?> 食事を始める前には「いただきます!」とあいさつをします。このあいさつには、食事の材料となった野菜やお肉、お魚を「私たちの命にかなえさせていただきます」という、感謝の意味が込められています。 給食の時だけでなく、家庭でも気持ちをこめた「いただきます」が言えるといいですね。 
	ペンネのミートソース	ペンネ(小麦粉) あぶら さとう	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ にんにく	デミグラスソース コンソメ ウスターソース ケチャップ	中	672	
	ミニハッシュドポテト ・小学生:1つ ・中学生:2つ	じゃがいも あぶら でんぷん				高	773	
	 レタスのコンソメスープ		ベーコン(ぶた肉)	レタス かぶ にんじん スリムねぎ	コンソメ ブイヨン しょうゆ	中学	877	
	オレンジ			オレンジ(河内晩柑)				
30 (水)	小学生:黒糖クロワッサン	小学生:小麦粉、黒糖、さとう、 マーガリン、黒蜜	牛乳 小学生:たまご、脱脂粉乳	 毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」	小学校:ショートニング	低	506	<毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」> 矢巾町の給食は、子供のころから適塩の味付けに慣れてほしいという気持ちをこめて、味付けをしています。 ごはんには味が付いていると、主菜や副菜の味付けが控えめでも、おいしく食べることがができます。スープには、ベーコンやとうもろこしでコクがある食材をプラスすると、コンソメやしょうゆを控えても十分食べごたえがあります。家庭でも、減塩・適塩に取り組んでみましょう。
	中学生:コーンピラフ	中学生:ごはん(ひとめぼれ)、 さとう、あぶら	牛乳	中学生:とうもろこし、グリーンピース、 たまねぎ、赤ピーマン、にんにく	中学生:ブイヨン	中	595	
	エビカツ	小学生:パン粉、でん粉、えび オイル、あぶら、さとう、小麦粉 中学生:でんぷん、パン粉、さとう、 あぶら	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	高	684	
	 イタリアンサラダ		ささみフレーク	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん	イタリアンドレッシング	中学	680	
	大コーンスープ		ベーコン(ぶた肉)	にんじん だいこん パセリ とうもろこし マッシュルーム	コンソメ チキンブイヨン しょうゆ			

※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	【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。
エネルギー平均値(基準)	476kcal (530kcal)	580kcal (650kcal)	667kcal (780kcal)	731kcal (830Kcal)	
たんぱく質平均値(基準)	17.9g (17.2~26.5g)	21.8g (21.1~32.5g)	25.1g (25.4~39g)	28.7g (27~41.5g)	
脂質平均値(基準)	15.8g (11.8~17.7g)	19.3g (14.4~21.7g)	22.2g (17.3~26g)	23.1g (18.4~27.6g)	
塩分平均値(基準)	1.7g (1.5g)	2.1g (2.0g)	2.4g (2.0g)	3.0g (2.5g)	