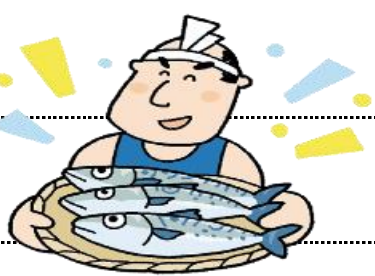


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
					しょうけんざいりょう 使用原材料		
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 505	【5月の給食目標】 5月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食器を持って食べる、口に入っている食べ物を飲み込んでから話す、汚い話をしない、など最低限のマナーを守って食事をする事で、みんなが気持ちよく食べることが出来ます。
1	おろしハンバーグ	パン粉 さとう あぶら	とり肉	たまねぎ	しょうゆ おろしだれ	中 594	
(木)	じゃがいものそぼろに	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 えだまめ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高 653	
	あおな汁		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん だいこん	和だし	中学 723	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 459	【さわら】 さわらは、春と秋が旬の魚です。さわらの漢字には「春」という字が入っていて、春を告げる魚と言われています。やわらかくて、皮がうすく、食べやすいのが特長です。塩こうじや白みそで下味をつけて焼くととてもおいしいです。
2	さわらのしろみそやき	さとう	さわら みそ			中 574	
(金)	とうふのうまに	ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ	白だし しょうゆ	高 631	
	なるとのすまし汁		なると	にんじん ねぎ えのき だいこん	和だし しょうゆ 白だし	中学 691	
	サワーゼリー	さとう あぶら	脱脂粉乳(乳)	レモン			
	ナン	こむぎこ あぶら さとう	牛乳			低 526	【れんこん】 今日のサラダのさくさくしたものは、れんこんです。れんこんは、茎の部分です。穴があいているのは、空気が少ない泥の中で空気を取り入れるためです。 れんこんにはビタミンCが多く、体の疲れをとってくれる働きがあります。
7	ささみフライ	こむぎこ さとう あぶら	とり肉 だいず			中 619	
(水)	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	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 681	
	キーマカレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉 だいずミート	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	カレー粉 カレールウ ソース	中学 765	
	オレンジ			オレンジ			
	いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう	牛乳	のぎわな あおじそ 赤かぶ だいこん にんじん		低 487	【運動会、体育祭に向けて】 連休が明けて、運動会や体育祭に向けて練習が始まっていますね。たくさん体を動かすためには、1日3食しっかり食べることが大切です。 とくに、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。
8	たけのこ入りしのだに	でんぷん さとう あぶら	とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ	中 573	
(木)	じゃがいものしおこうじいため	じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	めんつゆ しょうゆ 塩こうじ	高 630	
	せんべい汁	せんべい(こむぎこ) 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 681	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 489	【給食のごはん】 給食のごはんに使われているお米は、矢巾町産の「ひとめぼれ」です。「ひとめぼれ」は甘みと粘りがあり、和食にぴったりのお米です。食べた瞬間に見た目の美しさとおいしさに「ひとめぼれ」してしまうようなお米、ということで、この名前がつけられたそうです。
9	ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ちくわ あおのり			中 575	
(金)	こうやどうふとたけのこのにももの	あぶら さとう	ぶた肉 こうやどうふ こんぶ	にんじん たけのこ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高 633	
	かぶのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ ねぎ にんじん	和だし	中学 720	
	アップルパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳	りんご		低 543	【食べて学ぼう～小学4年生国語】 「これはレモンのにおいですか。」「いいえ、夏みかんですよ。」という会話から始まる「白いぼうし」というお話。小学校4年生の国語で学習しますね。 今日のデザートは、お話に登場した夏みかんです。みなさんも、レモンのにおいを感じますか？
12	しろみざかなフライ	パン粉 こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ			中 639	
(月)	だいこんとツナのサラダ	ごま	まぐろフレーク	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 703	
	コーンスープ	バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	ポタージュコーン コンソメ ペシャメルソース	中学 756	
	なつみかん			なつみかん			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 450	【マーボー豆腐】 マーボー豆腐は中華料理のひとつです。 昔、中国の食堂で「マー」と呼ばれていたおかみさんが、ありあわせの材料で作った料理がとてもおいしかったことから「マーボー豆腐」という料理名がついたと言われています。
13	ぎょうざ	こむぎこ さとう	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	オイスターソース ねぎ油 ポークエキス	中 529	
(火)	マーボーどうふ	ごま油 でんぷん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが にら	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ	高 582	
	かまぼこ入りちゅうかスープ	はるさめ	かまぼこ	にんじん はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学 633	
	ごもくごはん	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう	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 昆布エキス かきエキス チキンエキス	低 444	【ひきな汁】 「ひきな汁」の「ひきな」とは、「せん切りにしただいこん」のことです。汁物にしたものを「ひきな汁」、甘辛くいためたものを「ひきな炒り」、などといいます。 昔は、寒い冬を越すためにだいこんなどをせん切りにして凍らせて保存食にしていたそうです。
14	てりやきつくね	さとう あぶら パン粉	とり肉	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	しょうゆ チキンエキス	中 522	
(水)	もやしのなめたけあえ		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 574	
	ひきな汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし	中学 628	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 537	【ひじき】 ひじきは、海で育つ海藻です。給食で使っているひじきは、「芽ひじき」と呼ばれ、ひじきのやわらかい芽の部分です。 ひじきには、血をつくるもとなる鉄分、骨をじょうぶにするカルシウムなどがたっぷり含まれています。
15	メンチカツ	パン粉 こむぎこ あぶら でんぷん	ぶた肉 とり肉	キャベツ	ポークオイル	中 632	
(木)	ひじきのにももの	さとう	ひじき さつまあげ だいず	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高 695	
	ひつまみ汁	ひつまみ(こむぎこ) 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 755	
	豆乳プリン	さとう	豆乳				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)				低 439	【和食の食べ方】 今日は、ごはんを中心とした和食の献立ですね。和食のおかずは、ごはんに合うように作られています。そのため、おかずだけを全部食べしまってからごはんを食べるのではなく、おかずとごはんを一緒に食べるのがよい食べ方です。
16	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし かつおぶし	うめ	しょうゆ 梅酢 こんぶだし	中 516	
(金)	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 こんにゃく いんげん	めんつゆ しょうゆ	高 568	
	なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	和だし	中学 643	
	ジョア(ブルーベリー)	さとう	脱脂粉乳(乳)	ブルーベリー アロニア			

日	こん だて めい 献立名	あ しよくひん 黄の食品 おも おつ ちから 主に熱や力になる	あか しよくひん 赤の食品 おも ち ちから 主に血や肉になる	みどり しよくひん 緑の食品 おも からだ ちやうし 主に体の調子を整える	た その他 しょうげんざいりよう 使用原材料	えいようか 栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
19 (月)	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低	513	【カレー粉】 カレー粉は、たくさんのスパイスを混ぜ合わせて作った調味料です。ウコン、とうがらし、クミンなど数十種類のスパイスが使われています。インドでは各家庭でそれぞれに好きなスパイスを組み合わせてカレー粉を作っているそうです。
	とりのカレーやき		とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ カレー粉 寒天	中	603	
	マカロニサラダ	ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ	高	663	
	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	701	
20 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	583	【やはばっこ給食】 今日は「やはばっこ給食」です。矢巾町産や岩手県産の食材を多めに取り入れた給食です。今日は、矢巾町産のみそを使ったみそかつとみそ汁、矢巾町産のだいずを使った五目豆を取り入れました。おいしい地元食材を味わいましょう。
	さばみそかつ	パン粉 こむぎこ さとう あぶら	さば みそ		しょうゆ	中	686	
	ごもくまめ	あぶら さとう	だいず とり肉 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	755	
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	和だし	中学	789	
	いちごクレープ	さとう あぶら こめ粉	豆乳 だいず粉	いちごビューレ レモン	しょうゆ			
21 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	477	【ちぢみ】 ちぢみは韓国料理のひとつです。にらや玉ねぎなどを、水でといた粉にまぜて平たく焼いた料理です。日本では「ちぢみ」と言いますが、韓国では「プッチング」または「ジョン」と言うそうです。
	ちぢみ	こめ粉 じゃがいも あぶら でんぷん さとう	とうふ おから	にんじん たまねぎ にら にんにく	しょうゆ チキンオイル	中	561	
	いためビビンバ	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉	にんじん にら まめやし わらび しょうが にんにく	焼き肉のたれ テンメンジャン しょうゆ 中華スープ コチュジャン	高	617	
	わかめスープ		わかめ ベーコン	ねぎ にんじん はくさい	中華スープ しょうゆ	中学	676	
22 (木)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	527	【食べて学ぼう～小学5・6年保健】 小学校5・6年の保健では、病気の予防について学びますね。病気を予防するためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、予防接種を受ける、の4つが大切です。 給食でも、苦手なものは残す…のではなく、なんでもしっかり食べることが大切です。
	かぼちゃコロッケ	パン粉 こむぎこ じゃがいも さとう あぶら		かぼちゃ たまねぎ		中	620	
	ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう	とりささみフレーク かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん	めんつゆ	高	682	
	とりごぼうじる	あぶら	とり肉 あつあげ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう えのき	和だし	中学	752	
23 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	485	【おから】 おからは、だいずをつぶしてしばらくあとに残ったものです。食物せんいがたっぷりなので、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。 また、体をつくるものになるたんぱく質も多い食品なので、残さずしっかり食べましょう。
	さけのみそバター焼き	バター	さけ みそ		しょうゆ	中	571	
	おからのしつとりに	あぶら さとう	ぶた肉 おから 豆乳	たまねぎ しょうが にんじん	めんつゆ しょうゆ	高	628	
	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	686	
26 (月)	クリームソーダゼリー	さとう	豆乳	メロン	寒天 ゼラチン			【きび】 ミートソースペンネには、小さい黄色の粒が入っていますね。この粒は、きびです。 きびは、雑穀のひとつです。雑穀は、天候がよくないときでもよく育つ、とても強い植物です。ビタミンやミネラルが多く含まれているので、健康によいと言われています。
	こくとうパン	こむぎこ くるざとう	牛乳 脱脂粉乳			低	533	
	ハムステーキ	あぶら さとう	ぶた肉 とり肉 牛肉			中	627	
	きび入りミートソースペンネ	きび マカロニ さとう オリーブオイル	ぶた肉 だいずミート	にんじん たまねぎ パセリ	トマトケチャップ デミグラス ソース	高	690	
	かぶのスープ		ベーコン	かぶ にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	739	
27 (火)	オレンジ			オレンジ				【なっとう】 なっとうは、大豆を発酵させて作った日本の伝統的な食品です。なっとうに含まれるなっとう菌は、腸の中の悪い菌が増えるのを防ぎ、よい菌が増えるのを助けるはたらきがあります。
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	488	
	とりのしおからあげ	でんぷん あぶら	とり肉	しょうが	とりがらスープ	中	574	
	なっとうあえ		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	631	
28 (水)	えのきとわかめのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのき にんじん ねぎ	和だし	中学	689	【根菜】 根菜は、根っこを食べる野菜のことです。じゃがいも、れんこん、にんじん、ごぼうなどが根菜です。 根菜には、食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子をよくするはたらきがあります。また、体をあたためてくれるはたらきもあります。
	カレーピラフ	こめ(ひとめぼれ) さとう じゃがいも あぶら	牛乳	グリーンピース とうもろこし たまねぎ 赤ピーマン	カレー粉	低	475	
	オムレツ	さとう あぶら	たまご			中	559	
	フルーツゼリーあえ	さとう はちみつ しらたまだんご(中学校のみ)		みかん バイナップル りんご ナタデココ レモン		高	615	
	こんさいポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ れん こん	コンソメ しょうゆ	中学	678	
29 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	528	【食べて学ぼう～小学4年生社会】 小学4年生の社会では、「健康なくらしとまちづくり」という単元で、くらしからでるごみについて学習します。毎日の給食の食べ残しは町内全部だと70キロもあります。でも、これは一人あたりになると2口程度です。みんながあと2口ずつ食べると、食べ残しはほとんどなくなるので、みんなで協力して食べ残しを減らしましょう。
	さんまのかんろに	さとう	さんま		しょうゆ	中	621	
	きんぴらごぼう	あぶら さとう ごま	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	683	
	豆乳入りみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ 豆乳	ねぎ にんじん キャベツ	和だし	中学	744	
	ウエハース	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	乳製品					
30 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	462	【チンジャオロースー】 チンジャオロースーは、中国料理のひとつです。中国語で「チンジャオ」はピーマンのこと、「ロー」は豚肉のこと、「スー」はせん切りのことです。豚肉のうま味でピーマンもたっぷり食べることができる料理です。
	はるまき	こむぎこ こめ粉 でんぷん はるさめ あぶら さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ポークブイヨン ポークエキス しょうゆ	中	544	
	チンジャオロースー	あぶら	ぶた肉	たけのこ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン	高	598	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	672	

※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)	481kcal (552kcal)	586kcal (650kcal)	645kcal (715kcal)	705kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.6g (17.9～27.6g)	24.2g (21.1～32.5g)	26.9g (23.1～35.8g)	28.7g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	17.1g (12.2～18.4g)	20.1g (14.4～21.7g)	22.3g (15.5～23.8g)	23.2g (18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g (1.7g)	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、矢巾町産です。
この他にも、時期や気候により矢巾町産の野菜が使わ