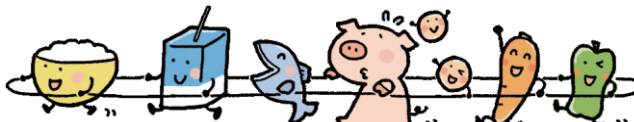
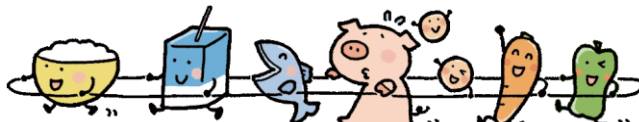
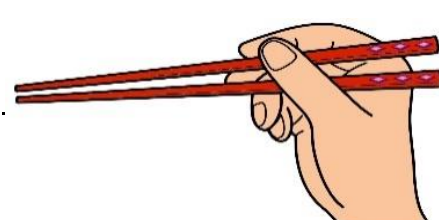
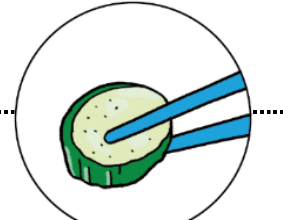
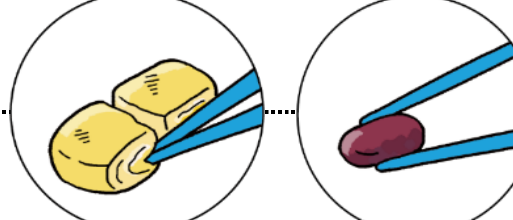
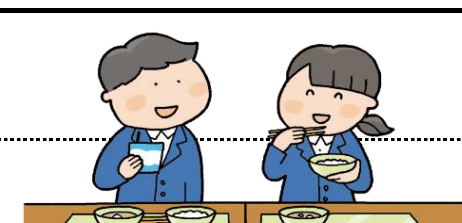
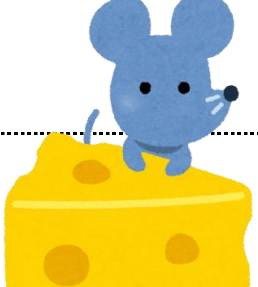
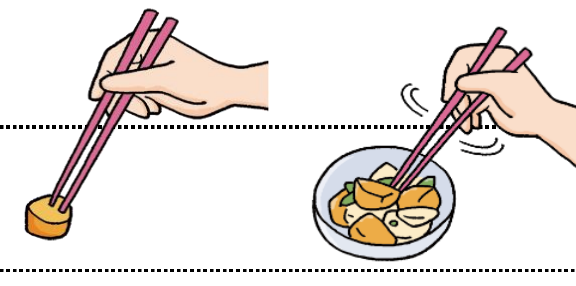
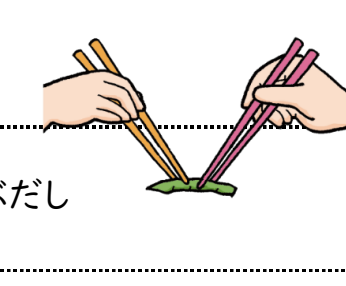
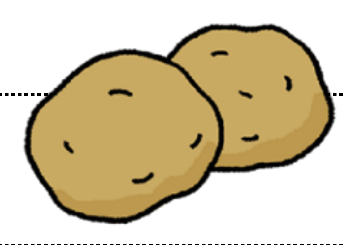


令和7年度				9月		予定献立表・ひとくちメモ				矢巾町学校給食共同調理場	
日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 しょうゆ・めんつゆ・りょう 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ			
	こくとうパン	こくとうパン(乳)	牛乳			低	567	【9月の給食目標】 9月の給食目標は「はしを正しくつかおう」です。 みなさんは、はしを正しく持っていますか？はしを正しく持つと、食べやすいだけでなく、料理をきれいに食べることができます。左のイラストのように、はしを正しく持ってみましょう。			
1	ハニーグリルチキン	はちみつ	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天	中	667				
(月)	マカロニサラダ	マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ	高	734				
	カレーふうみスープ		ウインナー	はくさい にんじん たまねぎ もやし	コンソメ しょうゆ カレー粉	中学	822				
	オレンジ			オレンジ							
2	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	459	【すきこんぶ】 すきこんぶは、こんぶを細く切って乾燥させたものです。 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ます。おいしいだしを吸ってやわらかく煮えているので、こんぶが苦手な人も食べやすいと思います。好き嫌いせずにしっかり食べましょう。			
	さわらのしおこうじやき	さとう	さわら		塩こうじ	中	574				
	すきこんぶのにももの	あぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ すきこんぶ	にんじん コーン こんにゃく	白だし しょうゆ	高	631				
	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	688				
3	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	542	【はしを正しく使う その①】 はしは、食べ物をはさむ、切る、つまむ、骨をとる、などいろいろな使い方をすることができます。このように使うことで、お皿に食べ物を残さず、きれいに食べることができます。また、はしを正しく使うことで、手先が器用になります。			
	メンチカツ	こむぎこ さとう あぶら	ぶた肉	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ	中	638				
	ちくぜんに	あぶら さとう	とり肉	たけのこ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん いんげん	しょうゆ みりん	高	702				
	こまつなのみそしる		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	779				
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ							
4	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	475	【チャプチェ】 チャプチェは、韓国料理のひとつです。春雨とさまざまな具材を炒めた料理で、韓国では家庭料理としてよく食べられています。 韓国では、太めの韓国春雨を使います。韓国の春雨はさつまいものでんぷんからできているそうです。			
	ちぢみ	こめこ さとう あぶら じゃがいも	とうふ おから	にんじん たまねぎ にら にんにく	しょうゆ	中	559				
	チャプチェ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉	にんじん にら たけのこ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ テンメンジャン とりがらスープ	高	615				
	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	644				
	かんこくのり	ごまあぶら	のり								
5	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	568	【のっぺい汁】 のっぺい汁は、さといもやにんじん、ごぼうなどを煮込み、でんぷんでとろみをつけた汁物です。 とろみがついて、お餅のように「のっぺり」していることから「のっぺい」と呼ばれるようになったと言われています。			
	さばのみそに	さとう	さば みそ			中	668				
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ	白だし しょうゆ	高	735				
	のっぺいじる	さといも あぶら でんぷん	とり肉 とうふ	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	和だし しょうゆ	中学	769				
8	ミルクパン	ミルクパン(乳)	牛乳			低	532	【野菜をたっぷり食べましょう】 みなさんは、野菜好きですか？給食にはいろいろな種類の野菜が毎日使われていますね。 野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり含まれています。野菜もしっかり食べましょう。			
	ミートボール	さとう ごま パンこ あぶら	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん しょうが	しょうゆ	中	626				
	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	フレンチドレッシング	高	689				
	コーンスープ	バター	牛乳 生クリーム	たまねぎ コーン にんじん セロリ	ベシヤメルソース ポタージュコーン	中学	754				
9	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	512	【中学校新人戦応援献立！】 明日から中学校の地区新人戦が始まりますね。自分の持っている力を十分に発揮できるように、給食も応援メニューにしました。 ごもくまめでたんぱく質を、あさりのみそ汁で鉄分を補給し、とんかつで勝つ!!!しっかり食べて頑張りましょう。			
	とんかつ	パンこ あぶら	ぶた肉			中	602				
	ごもくまめ	あぶら さとう	とり肉 だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	662				
	あさりのみそしる	じゃがいも	あさり あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ にんじん	和だし	中学	719				
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう							
10	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	493	【みそラーメンふう】 矢巾の給食では、めんがのびてしまうためみそラーメンを出すことが難しいですが、今日はめんのかわりにワンタンを使って作りました。ワンタンはのびにくく、盛りつけもしやすいので給食にはぴったりの食材です。野菜たっぷり汁までおいしく飲むことができます。			
	キャベツいりつくね	あぶら さとう	とり肉 かつおぶし	キャベツ しょうが	ウスターソース ホタテエキス	中	580				
	とうふのうまに	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉 とうふ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ	白だし しょうゆ	高	638				
	ワンタンのみそラーメンふう	ワンタン あぶら	ぶた肉 みそ	もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく	中華スープ みそラーメンスープ(ホタテエキス トウバンジャン)	中学	699				
11	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	519	【食べて学ぼう！ ～よりよい買い物をするために～小学3年生社会】 わたしたちは暮らしに必要な物や食べ物を買うために、スーパーマーケットやコンビニを利用することが多いです。給食では、肉屋さん、野菜をあつかう八百屋さん、牛乳やさんなど、それぞれのお店から買っています。			
	さんまのたつたあげ	でんぷん さとう あぶら	さんま	しょうが	しょうゆ	中	610				
	こうやどうふとたけのこのにももの	さとう あぶら	こうやどうふ ぶた肉 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	671				
	かぶのみそしる	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	742				
12	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	463	【やはばっこ給食】 今日のピーマンの肉づめは、矢巾町産のおいしいピーマンを使いました。夏の太陽をあびて育った、ビタミンたっぷりのピーマンです。 リンゴジュースは、徳田地区でとれたりんごを丸ごと絞ってジュースにしたものです。 矢巾町のおいしい食材を味わいましょう。			
	町産ピーマンのにくづめ	さとう	ぶた肉 とり肉	ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ しょうが	カレー粉 ポークエキス しょうゆ オイスターソース	中	545				
	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	600				
	せんべいじる	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	649				
	町産りんごジュース			りんご							

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	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
					しょうゆ・けんさいりょう 使用原材料		
16 (火)	小学校:クロワッサン 中学校:カレーピラフ	小学校:クロワッサン(乳、卵) 中学校:じゃがいも あぶら	牛乳	中学校:グリーンピース たまねぎ コーン 赤ピーマン	カレー粉	低 526	【れんこんサラダ】 れんこんサラダは、れんこんのしゃきしゃき感を残すくらいにゆでて、マヨネーズで和えたサラダです。 よくかんで食べることにつながるほか、食物せんいが多いので、おなかの動きをよくしてくれます。 よくかんでしっかり食べましょう。
	しろみざかなのフライ	パンこ あぶら	ホキ			中 619	
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ	高 681	
	にくだんごスープ		にくだんご(とり肉)	にんじん たまねぎ はくさい スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学 771	
17 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 471	【食べて学ぼう!～こんだてを工夫して】 小学6年生の家庭科では、「こんだてを工夫して」という単元で1食分のこんだてを考える学習をします。この学習をふまえて、各小学校6年生のみなさんに給食のこんだてを考えてもらいます。そして考えたこんだてが給食に登場します。さっそく明日からはじまりますので、お楽しみにお待ちください。
	しゅうまい	こむぎこ	ぶた肉	たまねぎ しょうが	ポークエキス オイスターソース	中 554	
	いためビビンバ	ごまあぶら でんぶん	ぶた肉	しょうがが にんにく にんじん にら まめもやし わらび	焼き肉のたれ しょうゆ 中華スープ テンメンジャン コチュジャン	高 609	
	はるさめスープ	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 654	
18 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 538	【不動小6年6班リクエスト献立】 今日は、不動小6年生の6班が考えてくれた献立を提供します。町内のみなさんにたくさん食べてほしくて、栄養のバランスを考えて献立を立てたそうです。自分たちの考えた献立が給食に出るのが楽しみだということです。 栄養バランスのよい献立を上手にたてることができました。みなさんもしっかり食べましょう。
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とり肉	しょうがが にんにく	とりがらスープ しょうゆ	中 633	
	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 696	
	あつあげとわかめのみそしる		あつあげ わかめ みそ	えのき にんじん ねぎ	和だし	中学 740	
	いちごクレープ	こめこ さとう	とうにゅう	いちご レモン	しょうゆ		
19 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 473	【オムレツ】 オムレツは、フランスから伝えられた料理です。フランス語の「オムレット」がなまって、日本では「オムレツ」と呼ばれるようになったと言われています。 世界中で、いろいろなオムレツが食べられていて、具をたくさん包んでつくるものや、大きく作って切り分けて食べるものなどもあります。
	オムレツ	さとう あぶら	たまご			中 556	
	かいそうサラダ		かいそう	きゅうり にんじん コーン ブロッコリー こんにゃく	青じそドレッシング	高 612	
	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 マッシュルーム にんにく トマト	カレーフレーク ソース	中学 664	
22 (月)	よこわりまるパン	まるパン(乳)	牛乳			低 540	【食べて学ぼう!～これからの食料生産 小学5年生社会～】 日本では、小麦粉や魚、だいずなどさまざまな食料を外国から輸入しています。 輸入のメリットもたくさんありますが、食料を安定して確保することができるように、地元でとれた食料を生かしていく「地産地消」の取組も大切にしていく必要があります。
	てりやきハンバーグ	パンこ さとう あぶら	とり肉	たまねぎ		中 635	
	だいこんとツナのサラダ	ごま	ツナ	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 699	
	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 788	
	スライスチーズ		チーズ				
24 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 488	【お米を主食としている国】 ごはんは、春巻やチンジャオロースーなどの中華料理にもよく合いますね。世界では、お米を主食としている国がたくさんあります。日本、中国、韓国、ベトナム、インドなどアジアの多くの国ではお米を主食としています。
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ あぶら	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	中 574	
	チンジャオロース	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	しょうゆ オイスターソース テンメンジャン	高 631	
	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 699	
	なしゼリー	さとう		なし			
25 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 460	【はしを正しく使おう その②】 はしを使うときには、気をつけたいマナーがあります。はし使いのマナー違反を3つ紹介します。 ①さしばし(食べものに、はしをさす) ②さぐりばし(お皿の中をはしでさぐる) ③はしわたし(はしとはしで食べものをやりとりする) マナー違反をしないように気をつけたいですね。
	いわしのうめに	さとう	いわし かつおぶし	うめ	こんぶだし	中 541	
	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 595	
	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 647	
26 (金)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	しそ		低 484	【ブロッコリー】 ブロッコリーは、給食によく登場する野菜ですね。ブロッコリーにはビタミンやミネラルが多く含まれていて、美容や健康によいと言われています。特にビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防や免疫力アップに効果があります。
	しのだに	さとう	とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ	中 569	
	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 626	
	とんじる	あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん しめじ	和だし	中学 677	
29 (月)	セサミパン	セサミパン(乳)	牛乳			低 522	【じゃがいも】 じゃがいもは、インドネシアのジャカルタから日本に持ち込まれました。ジャカルタから来たのも、ということで「じゃがたらいも」と呼ばれていましたが、だんだんに短くなって「じゃがいも」と呼ばれるようになったと言われています。
	豆乳クリームコロッケ	こむぎこ あぶら さとう	とうにゅう	たまねぎ コーン		中 614	
	ポテトのケチャップ炒め	じゃがいも さとう あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン	ケチャップ コンソメ	高 675	
	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 737	
30 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 529	【和食の食べ方】 和食では、ごはんとおかずを交互に食べるとおいしいと言われています。また、料理を同じくらいに食べ進んでいく、というマナーもあります。ひとつの料理だけを食べてから次の料理を食べるのは「ばっかり食べ」と言われ、マナー的にはよくないとされています。
	とりのてりやき	さとう	とり肉		しょうゆ 寒天	中 622	
	おからのしつとりに	さとう あぶら	おから ぶた肉 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高 684	
	だいこんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし みそ	中学 735	
	ウエハース	さとう	乳製品	こむぎこ			

※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)	491kcal (552kcal)	599kcal (650kcal)	659kcal (715kcal)	719kcal (830Kcal)
たんばく質平均値(基準)	20.6g (17.9～27.6g)	24.2g (21.1～32.5g)	26.9g (23.1～35.8g)	28.3g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	18.4g (12.2～18.4g)	21.7g (14.4～21.7g)	24.1g (15.5～23.8g)	24.1g (18.4～27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.7g)	2.1g (2.0g)	2.3g (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