

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 しょうべんざいりょう 使用感想材料 (エネルギー)	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ		
							低	中	
(月)	黒糖パン	小麦粉 くろさとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳			515	【ジュリアンヌスープ】		
	しろみざかなのフライ	あぶら パン粉 こむぎこ でんぶん	ホキ			572	ジュリアンヌスープは、フランス料理のひとつです。ジュリアンヌとは、フランス語で「せん切り」のことです。せん切りにした材料で作ったスープをジュリアンヌスープといいます。同じように作ったスープでも、角切りの場合は「マセドアンスープ」といいます。		
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ブロッcoli	フレンチドレッシング	629			
	ジュリアンヌスープ	オリーブオイル	ベーコン	だいこん にんじん スリムねぎ たまねぎ	しょうゆ コンソメ	667			
	オレンジ			オレンジ					
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			544	【はしを正しく使おう その①】		
	とりのてりやき	さとう	とり肉		しょうゆ 寒天	604	今月の給食目標は、「はしを正しく使おう」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。		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	しょうゆ めんつゆ	664			
	えのきとわかめのみそ汁			わかめ とうふ みそ あぶらあげ	えのき にんじん ねぎ	和だし	中学	740	
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			473	【フーヨーハイ】		
	フーヨーハイ	でんぶん さとう ごまあぶら	たまご かまぼこ(えび・かに)	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが	しょうゆ オイスター・ソース りんご酢 ポークエキス オイスター・ソース	525	フーヨーハイは中国の卵料理です。フーヨーハイは卵にかにやたけのこ、しいたけなどを入れて丸い形に焼き、甘酢のあんをかけて作ります。		
	炒めビビンバ	ごまあぶら でんぶん	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 しょうゆ 中華スープ テンメンジャン コチュジャン	578	ふわっとした「芙蓉」という花に似ているから、フーヨーハイ、という名前がついたと言われています。		
	かまぼこ入りはるさめスープ	はるさめ	かまぼこ(たらすりみ)	にんじん はくさい ちんげんさい ねぎ	中華スープ しょうゆ かまぼこ(でんぶん 砂糖)	639			
	ミニももゼリー	さとう		もも					
(木)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			518	【野菜をたっぷり食べましょう】		
	のりしおコロッケ	じゃがいも パン粉 さとう こむぎこ こめ粉 でんぶん あぶら	あおのり			575	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。		
	野菜いため	はるさめ あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	中華スープ しょうゆ	633	野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。また、おなかの調子を整える食物せんいもたっぷり含まれています。野菜も残さず食べましょう。		
	とりごぼう汁	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	679		
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			500	【はしを正しく使おう その②】		
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ			555	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、手先も器用になります。		
	ごもくきんぴら	ごまあぶら ごま さとう	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	611			
	さわにわん	ごまあぶら	とり肉	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	685		
(月)	セサミパン	小麦粉 さとう マーガリン ごま	牛乳 脱脂粉乳			590	【かぼちゃ】		
	ハッシュドポテト	じゃがいも こめ粉 あぶら		たまねぎ		655	かぼちゃはビタミンたっぷりで、体を元気にしてくれる食べものです。甘味があるので、煮物やポタージュ、サラダ、スイーツなどいろいろな料理に使うことができます。		
	だいこんサラダ	ごま	ツナ	だいこん にんじん キュウリ ブロッcoli	ごまだれ	721	みなさんはどんなかぼちゃ料理が好きですか？		
	かぼちゃポタージュ	あぶら さとう	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベシャメルソース(乳) コンソメ パンシキンポタージュ(乳)	中学	765		
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			531	【中学校新人戦応援献立!】		
	とんかつ		パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 大豆粉		590	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。		
	ひじきの煮物	さとう	ひじき だいす さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ めんつゆ	649	ひじきで鉄分、ウエハースでビタミンCを補給して、のっつい汁でねばり強く、とんかつで勝つ！		
	のっつい汁	さといも でんぶん あぶら	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 白だし	中学	742	しっかり食べて頑張りましょう。	
	ウエハース	こむぎこ さとう でんぶん あぶら	乳						
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			513	【食べて字ぼう		
	ぶたどんの具		あぶら さとう でんぶん	ぶた肉		570	~よりよい買い物をするために~小学3年社会】		
	なめたけあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ しょうゆ	627	わたしたちは暮らしに必要な物や食べる物を買うために、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ね。		
	さつまいものみそ汁	さつまいも あぶら	とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな しめじ こんにゃく	和だし	中学	690	給食では、肉屋さん、野菜をあつかう八百屋さん、牛乳屋さんなどそれぞれのお店から買っています。	
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			541	【ひつみ】		
	ほっけのしおやき		ほっけ			601	ひつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねてうすくのばし、手でちぎって煮てつくります。		
	肉じゃが	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	661	「ひつみ」という言葉は、手でちぎることの方言「ひつまむ」が、呼びやすく「ひつみ」になったものだとされています。		
	ひつみ汁	ひつみ(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	727		
(金)	いろどりごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう		のざわな あおじそ 赤かぶ だいこん しばづけ にんじん	酢	440	【わよみんしょくさいきゅうじく】		
	町産ピーマンの肉づめ	パン粉 でんぶん さとう	ぶた肉 とり肉	ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが	カレー粉 しょうゆ ポークエキス オイスター・ソース	489	今日は、矢巾町産の食材を使った給食です。		
	プロッcoliのごまあえ	ごま さとう	かつおぶし ささみフレーク	キャベツ にんじん ブロッcoli	めんつゆ	538	「ピーマンの肉詰め」のピーマンは、矢巾町で収穫されたものです。		
	あさりのみそしる	じゃがいも	あさり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	和だし	中学	605	また、りんごジュースは徳田地区のりんご農家さんが栽培して収穫したりんごをしぼった、果汁100%のおいしいりんごジュースです。	
	町産りんごジュース				りんご				

• 月 • 月 • 月 • 月 • 月 9月

予定献立表・ひとくちメモ

• 月 • 月 • 月 • 月 • 月

令和6年度 矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	主に熟や力になる 貴の食品	主に血や肉になる 赤の食品	主に体の調子を整える 緑の食品	その他 使用原材料	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
17	ナン	こむぎこ あぶら さとう	牛乳			低 515	【お月見】今日は、お月見です。お月見は、「十五夜」や、「中秋の名月」と言いますね。お月さまに、だんごやすすき、さといもなどをお供えして、秋の収穫に感謝する行事です。
(火)	ささみフライ	パン粉 こむぎこ さとう あぶら	とり肉 だいず			中 572	
	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 629	
	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 トマト	カレー粉 カレールウ 中濃 ソース	中学 700	
	お月見ゼリー	さとう あぶら		みかん果汁 レモン果汁	寒天		【お月見】今晚、お天気がよければ、きれいな満月を見ることができるので、ぜひお月見を楽しみましょう。
18	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 598	【はしを正しく使うその③】はしを使うときには、気をつけたいマナーがあります。
(水)	さばのみそ煮	でんぶん さとう	さば みそ			中 664	はし使いのマナー違反を3つ紹介します。
	こうやどうふとたけのこの煮物	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	さとう めんつゆ しょうゆ	高 730	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(はしとはしで食べ物をやりとりする)マナー違反をしないようにはしを使いましょう。
	けんちんふう汁	あぶら	とり肉 とうふ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	和だし 白だし しょうゆ	中学 767	
20	キャロットピラフ	こめ(ひとめぼれ) あぶら	牛乳 とり肉	にんじん とうもろこし 赤ピーマン	チキンエキス 白身魚エキス 野菜エキス	低 558	【白玉だんご】白玉だんごは、もち米を粉にしたもので、水でこねてからまるめ、ゆでて作ります。そのため、もちもちした弾力が特徴です。
(金)	ハムカツ	さとう パン粉 でんぶん あぶら	ぶた肉 だいず粉			中 620	
	フルーツ白玉	しらたま(もち粉 でんぶん) さとう はちみつ		みかん パイナップル もも ナタデココ ゼリー(レモン果汁)		高 682	
	根菜ポトフ	じゃがいも	ワインナー	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん	コンソメ しょうゆ	中学 733	
24	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 599	【食べて学ぼう】～これからの食糧生産～小学5年社会】日本では、小麦粉や魚、大豆などさまざまな食料を外国から輸入しています。
(火)	さんまのたつたあげ	でんぶん あぶら さとう	さんま	しょうが	しょうゆ	中 665	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、地元でそ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。
	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	しょうゆ めんつゆ 塩こうじ	高 732	
	こまつなのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん えのき	和だし	中学 814	
	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			
25	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 502	【お米を主食としている国】
(水)	ぎょうざ	さとう ねぎ油 こむぎこ	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース ポークエキス	中 558	ごはんは、マーボー豆腐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。
	マーボーとうふ	ごまあぶら でんぶん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ にら たけのこ にんにく しょうが	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ	高 614	
	中華スープ	はるさめ	ペーコン	ちんげんさい ねぎ にんじん きくらげ	中華スープ しょうゆ	中学 679	
26	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 517	【おから】
(木)	いわしのしょうが煮	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ こんぶだし 酢	中 574	おからは、大豆からできています。とうふを作る時、豆乳をしぼったあとに残るのがおからです。
	おからのしっとり煮	あぶら さとう	ぶた肉 おから 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 白だし	高 631	おからには、食物せんいがたっぷり含まれているので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
	はくさいのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし	中学 704	
27	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低 473	【食べて学ぼう】～こんだてを工夫して～家庭科6年】
(金)	メンチカツ	あぶら パン粉(乳) さとう こむぎこ	とり肉	たまねぎ	しょうゆ	中 526	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「食分のこんだてを工夫して」とします。この学習をふまえて、各小学校の6年生のみなさんには、給食の献立を考えもらいます。そして、考えた献立が実際の給食に登場します。お楽しみにお待ちください♪
	つぼづけ和え		ささみフレーク	もやし キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高 579	
	いものこ汁	さといも	とうふ とり肉	こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	和だし 白だし しょうゆ	中学 631	
	なしゼリー		さとう	なし果汁	寒天		
30	アップルパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳 れん乳	りんご		低 506	【マカロニ】
(月)	ケチャップソースハンバーグ	あぶら でんぶん さとう でんぶん	とり肉 ぶた肉	たまねぎ パセリ	ケチャップ マッシュポテト 野 菜ベースト オニオンエキスパ ウダー	中 562	今日のサラダのマカロニは、リボンの形をしていますね。イタリアでは、このマカロニを「ファルフアッレ」と呼んでいます。これはイタリア語で「ちようちょ」のことです。今日はゆでてサラダに使いましたが、イタリアではパスタとして食べることが多いです。
	リボンサラダ	リボンマカロニ さとう		ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング	高 618	
	カレーふうみスープ		ワインナー	キャベツ 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 650	

※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)	477kcal (530kcal)	582kcal (650kcal)	669kcal (780kcal)	701kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.3g (17.2~26.5g)	23.5g (21.1~32.5g)	27.0g (25.4~39g)	27.8g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	16.7g (11.8~17.7g)	20.4g (14.4~21.7g)	23.5g (17.3~26g)	23.8g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.1g (2.1g)	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(予定)のものです。