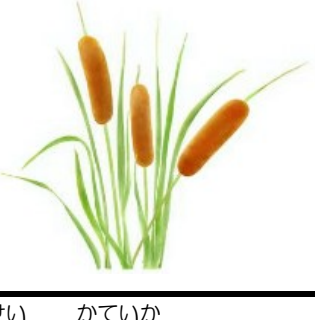




日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
					しょうぼうさんより 使用原材料		
(月)	丸パン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳	6月は、よくかんで食べてほしいメニューにかめかめマークがついています。探してみましょう🐢		低 541	<6月の給食目標「よくかんで食べよう」> よく噛んで食べると、体に良いことがたくさんあります。6月号の給食日より「すこやか」では、よく噛んで食べることの大切さやよく噛むための工夫を紹介しています。学級や家庭で読んでみましょう。
	ハムステーキ	あぶら でんぶん さとう	とり肉 ぶた肉			中 637	
	イタリアンサラダ		ささみフレーク			高 733	
	ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら 生クリーム	牛乳 とり肉 オリーブオイル			中学 805	
	河内晩柑						
(火)	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 503	<6月は食育月間です!> 毎年6月は「食育月間」と定められています。食育は、生きる上での基本で、体と心の成長の基礎となります。健康に過ごすためにも「食」について学んでいきましょう。
	とり肉のねぎ塩焼き	ごまあぶら	とり肉	スリムねぎ ねぎ にんにく しょうが	塩こうじ しょうゆ 酢 とりからスープ 寒天	中 592	
	野菜たっぷりビビンバ風炒め	ごまあぶら ごま さとう	牛肉 ぶた肉 大豆	大豆もやし こまつな にんじん わらび こんにゃく にんにく	しょうゆ コチュジャン	高 681	
	中華風つくねのスープ		中華風つくね(とり肉)	はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	とりからスープ 中華スープ しょうゆ 中華風つくね(たまねぎ、にら、コーン スターチ、パン粉、砂糖、あぶら、しょうゆ、オイスターソース、にんにく)	中学 719	
(水)	ゆかりごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳	ゆかりごはんのもと(赤しそ)		低 553	<歯と口の健康習慣が始まります!> 6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。 歯や口の中を健康に保つために、よく噛んで食べることが大切です。今日のデザートには、コリコリした食感のナタデココが入っています。噛みごたえを楽しみながら食べましょう!
	岩手県産いわしフライ	小麦粉 さとう あぶら	いわし 大豆粉		コーンフラワー	中 650	
	岩手県産わかめのこんにゃくサラダ		岩手県産青しそわかめ	ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり サラダこんにゃく	岩手県産青しそわかめ(わかめ、砂糖、しょうゆ、しその実、寒天) 青じそドレッシング	高 748	
	かぶのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぶ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学 791	
(木)	ナタデココ入り よくかみゼリー	さとう		ナタデココ レモン果汁	共同調理場は、矢巾町西部浄水場から送り出された水を使って給食を作っています👩🍳		<食べて学ぼう!> 小学4年生 社会〜みずはどこから〜> お米を炊いたり、煮物や汁物をつくるために、欠かせないのが「水」です。共同調理場では、給食を作ったり、食缶を洗ったりするために1日に約30㎡の水を使っています。
	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 530	
	てりやきつくね	さとう パン粉(小麦粉)	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 624	
(金)	さといものそぼろ煮	さといも あぶら さとう でんぶん	とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高 718	めなづき しょうゆ
	和風カレースープ	あぶら	ぶた肉	ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ しょうが	かつおだし 白だし しょうゆ カレーフレーク カレー粉	中学 744	
(土)	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 506	<チャグチャグ馬コ> チャグチャグ馬コは、毎年6月に行われるお祭りです。農作業に欠かせない馬の健康と安全を願ってお祈りしていたことが始まります。カラフルな布と、たくさんの鈴で馬を飾り付けるのが特徴で、歩くたびに鈴が「チャグチャグ」となることから、チャグチャグ馬コという名前がつけました。
	かみかみイカツ	でんぶん あぶら さとう 小麦粉	いか		塩こうじ	中 595	
	あさりとベーコンのガーリックソテー	オリーブオイル	あさり ベーコン(ぶた肉)	にんにく キャベツ にんじん もやし えのきたけ	しょうゆ めんつゆ かつおだし	高 684	
	切干大根のみそ汁		あつあげ みそ	切干大根 こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	和だし	中学 738	
(日)	フルーツキャロット風味の チャグチャグ馬コゼリー	さとう		オレンジ果汁 にんじん りんご果汁			<食べて学ぼう!小学2年生 生活〜ぐんぐんそだてわたしの野さい〜> みなさんは、野さいを育てたことがありますか?おいしい野さいを育てるためには、毎日のお世話がかかせませんね。今日のおかずには、矢巾町の農家さんが育てたトマトを使っています🍅
	チーズパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 チーズ(乳)			低 485	
	豆腐ハンバーグ	あぶら でんぶん	とり肉 とうふ	たまねぎ		中 571	
	じゃがいものトマト煮	じゃがいも あぶら でんぶん オリーブオイル	ぶた肉	パプリカ たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト しょうが	ケチャップ コンソメ	高 657	
(月)	ホタテとレタスのコンソメスープ		ほたてフレーク	レタス だいこん にんじん スリムねぎ	コンソメ しょうゆ チキンブイヨン	中学 730	甘夏(柑橘)
	甘夏						
	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 520	
(火)	さばの南部焼き	ごま さとう	サバ		しょうゆ	中 612	<よく噛んで食べるとおこるよいこと①> 明日から地区中総体が始まりますね。ボールを投げる瞬間や、走り出す瞬間などに奥歯をしかり噛みしめると筋肉の活動が高まるといわれています。いざという時にパワーを発揮できるよう、丈夫な歯を育てましょう!
	さきイカ入り かみかみおえ	さとう ごま	さきいか	にんじん キャベツ きゅうり 切干大根	酢 しょうゆ	高 704	
	みそ根菜汁	あぶら	ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん はくさい しめじ	白だし	中学 780	
	ヨーグルト	小:クリーム(乳)、さとう 中:さとう	小:練乳(乳)、脱脂粉乳(乳) 中:脱脂粉乳(乳)、全粉乳(乳)		中:ゼラチン、寒天		
(水)	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 519	<歯を強くする食べ物> 歯をつよくする栄養素のひとつは「カルシウム」です。カルシウムは小魚に豊富に含まれています。今日の給食には、カルシウムが豊富な「きびなご」が登場します。よく噛んで、小骨までまるごといただきますように♪
	きびなごのカリカリフライ ※1人2本 ※きびなごは「魚卵」を持っている可能性があります。	あぶら さとう 米粉 でんぶん 玄米粉	きびなご ※きびなごは「魚卵」を持っている可能性があります。	しょうが		中 610	
	ひじきの炒り煮	さとう あぶら	ぶた肉 ひじき さつまあげ 町産大豆	にんじん れんこん えだまめ こんにゃく	昆布だし しょうゆ	高 702	
	ごまたっぷり豆乳汁	ごま あぶら	とり肉 とうふ 豆乳 みそ	にんじん だいこん えのき スリムねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ	中学 791	
(木)	ごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳			低 557	<なると> なるとは、魚のすり身から作られる練り物で、渦の模様が特徴的です。これは、徳島県鳴門市と兵庫県淡路市の間にある鳴門海峡で発生する渦潮にちなんで名づけられました。
	中華丼の具	さとう あぶら	ぶた肉 いか なると	にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが	中華スープ とりからスープ しょうゆ オイスターソース	中 655	
	春雨スープ	春雨 ごまあぶら	とり肉	にんじん だいこん キャベツ ねぎ しょうが	中華だし とりからスープ しょうゆ	高 753	
(金)	マラーカオ	さとう 小麦粉	たまご 牛乳		しょうゆ ベーキングパウダー	中学 771	<さつまいも> 今日の汁物には、さつまいもを使いました。さつまいもと、あさがおは、ヒルガオ科の植物で、よく似た花を咲かせます。さつまいもは荒れた土地でもよく育つため、昔は主食として食べられていたこともありました。
	かむかむ わかめごはん	こめ(ひとめばれ)	牛乳	かむかむわかめごはんのもと(わかめ、昆布エキス)		525	
(月)	とり肉の塩から揚げ	でんぶん あぶら	とり肉	しょうが	しょうゆ	中 618	<よく噛むための一工夫①> パンは、よく噛んで食べてほしい食品のひとつです。ジャムやバターを塗って食べると、唾液が出やすくよく噛むことができます。今日はブルーベリーのジャムです。大きな口で、よく噛んで食べましょう!
	切干大根とゆかりのカラフル和え	さとう	まぐろフレーク	にんじん もやし きゅうり 切干大根 野沢菜 青じそ 赤かぶ	酢 しょうゆ	高 711	
	さつま汁	さつまいも あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	こまつな にんじん しめじ ねぎ	白だし	中学 757	
	横割り丸パン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳			低 467	
(月)	ささみチーズフライ	小麦粉 さとう でんぶん あぶら	とり肉 チーズ(乳)			中 549	塩レモンドレッシング
	星形☆マカロニのレモンサラダ	米粉の星形マカロニ(米粉)	まぐろフレーク	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし		高 631	
	いかとあさりのトマトスープ	オリーブオイル さとう	あさり いか	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	ブイヨン コンソメ ケチャップ	中学 745	
	ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー			



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
					しょうげんざいりょう 使用原材料		
18 (火)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低 463	＜毎月19日は「食育の日」＞ 今日は、矢巾町で栽培されたこまつなを使って、たしゅうまいを提供します。カルシウムやビタミンC、鉄分など、成長期に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。
	町産小松菜入りしゅうまい	小麦粉 でんぶん あぶら	ぶた肉	町産こまつな たまねぎ しょうが	ポークエキス	中 545	
	焼き肉丼の具	ごまあぶら さとう	ぶた肉	キャベツ 大豆もやし パプリカ にんにく	焼き肉のたれ しょうゆ 寒天	高 627	
	 だいこんの中華スープ	春雨 ごまあぶら	ベーコン (ぶた肉) とうふ	だいこん にんじん きくらげ	とりがらスープ 中華スープ しょうゆ	中学 671	
19 (水)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)				低 497	＜雑穀＞ 雑穀は、米・麦以外の穀類のことです。若手県では、あわやひえ、はと麦、アマランサスなど、たくさんさばくの雑穀を栽培しています。今より食べるものが少なかった時代、昔の人は雑穀からビタミンやミネラルを補給していました。今日のキーマカレーには、押麦、もち麦、赤米、たかきびが入っています。
	えだまめと豆腐のミンチカツ	あぶら パン粉 (小麦粉) さとう でんぶん 米粉	とり肉 とうふ	たまねぎ えだまめ	しょうゆ	中 585	
	お豆と雑穀のキーマカレー	押麦 もち麦 赤米 たかきび	ぶた肉 大豆 とうふ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 あずき	たまねぎ トマト パプリカ しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース カレーフレーク コンソメ	高 673	
	野菜たっぷりポトフ	じゃがいも	ウインナー (ぶた肉)	にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれん草	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ	中学 733	
	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			
20 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳	ごはん		低 504	＜食べて学ぼう！ 小学5年生社会～米づくりのさかんな地域～＞ 小学5年生の社会では、米づくりがさかんな地域について学びます。矢巾町でもたくさんのお米が栽培されており、給食にも町産の「ひとめぼれ」を提供しています。
	とり肉の照りマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天	中 593	
	ふきとたけのこの煮物	さとう	まぐろフレーク さつまあげ かつおぶし	ふき たけのこ だいこん にんじん しいたけ こんにやく	めんつゆ しょうゆ	高 682	
	 あつあげのみそ汁		あつあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	和だし 	中学 725	
21 (金)	キャロットピラフ	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低 497	＜食べて学ぼう！小学1年生～おきなかぶ～＞ 「うんとこしょ、どっこいしょ。」 けれども、かぶはぬけません。 今日のみそ汁には、小学1年生の国語で学んだ「おきなかぶ」に登場するかぶを使って、います。味わっていただきましょう♪
	エビフライ ・小学生：1本 / ・中学生：2本	パン粉 (小麦粉) あぶら でんぶん	えび			中 585	
	ブロッコリーのごまサラダ		ささみフレーク	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	ごまドレッシング	高 673	
	 かぶとほうれん草のコンソメスープ		ベーコン (ぶた肉)	たまねぎ にんじん かぶ ほうれん草 パセリ	ブイヨン コンソメ しょうゆ	中学 733	
	よくかみ さつまいもチップス	さつまいも さとう あぶら					
24 (月)	背割りコッペパン	小麦粉 さとう マーガリン (乳)	牛乳			低 490	＜日本人に大人気のタコ＞ 世界的にみると、タコを食べる国は少ないようですが、日本では弥生時代から好んでいたようです。たこ焼き、タコ飯、刺身やすしなど、いろいろな料理にタコが使われていますね。
	かみかみタコメンチ 	あぶら でんぶん さとう	たこ スケソウダラ あおさ (海そう)	キャベツ べにしょうが		中 576	
	パンにはさむと さらにおいしい!? 焼きそば風ビーフンソテー	ビーフン (米)	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら	焼きそばソース (砂糖、粉末ソース (りんご)、豚脂、かつお節パウダー、かつおエキスパウダー、いわしぶしパウダー、むろぶしパウダー、トマトエキス)	高 662	
	 ラビオリスープ		ラビオリ (ぶた肉)	にんじん たまねぎ こまつな	ラビオリ (玉葱、ポークエキス) ブイヨン コンソメ しょうゆ	中学 727	
25 (火)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低 528	＜よく噛むための一工夫②＞ ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じる食べ物です。ふりかけや佃煮などと一緒に食べるとさらに甘みをおいしく感じられ、よく噛んで食べることができます。 みなさんが好きなごはんのお供はなんですか？ 
	きのこの信田煮	でんぶん さとう パン粉 (小麦粉)	とり肉 あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん しめじ こんにやく	しょうゆ	中 621	
	くきわかめとレンコンの煮物	さとう あぶら	ぶた肉 くきわかめ	切干大根 れんこん にんじん インゲン こんにやく	かつおだし めんつゆ しょうゆ	高 714	
	 こまつなのみそ汁		とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな	白だし 和だし	中学 757	
	かみかみ 雑穀ふりかけ 	でんぶん 煎り米 うるちひえ キヌア さとう	黒のり	にんじんフレーク			
26 (水)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低 485	＜西京焼きの歴史は古い＞ 日本では平安時代の頃から食材をみそ漬けにする習慣がありました。中でも、京都で生まれた西京みそを使ったものを「西京焼き」といいます。 こっくりと甘口の白みそと鮭の組み合わせは、相性抜群です。 
	さけの西京焼き	さとう	さけ みそ			中 570	
	トマト肉じゃが	じゃがいも さとう でんぶん	ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト えだまめ こんにやく しょうが にんにく	めんつゆ しょうゆ	高 656	
	 わかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ	だいこん キャベツ えのき にんじん ねぎ	和だし	中学 701	
	あじさいゼリー	さとう		ぶどう果汁			
27 (木)	ごはん	こめ (ひとめぼれ)	牛乳			低 554	＜かばやきの由来＞ たれを塗りながら照り焼きにする味つけを「かばやき」と呼びます。これは、魚のぶつ切りを串にさして焼く様子が、がまの穂に似ていることから名づけられました。 
	さんまのかば焼き風竜田	あぶら さとう でんぶん	さんま	しょうが	しょうゆ	中 652	
	ピーマン入りきんぴらごぼう	ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉	ごぼう れんこん にんじん ピーマン えだまめ こんにやく しょうが	めんつゆ しょうゆ	高 750	
	 具だくさん塩ちゃんこ汁	マロニー		レンコンボール (レンコン) にんじん はくさい ねぎ しいたけ にら	レンコンボール (米粉、でんぶん) ちゃんこ鍋スープ (しょうゆ、鶏がらだし、こんぶだし、砂糖、ごまあぶら、かつおだし) しょうゆ	中学 814	
28 (金)	発芽玄米ご飯	こめ (ひとめぼれ) 発芽玄米	牛乳		毎月28日は いわて 減塩・適塩 の日 	低 537	＜食べて学ぼう！～小学5年生 家庭科～＞ 小学5年生の家庭科では、「クッキングははじめの一步」という単元を学びます。調理実習では、青菜やじゃがいもをゆでて、おいしい料理もつくりますね。給食の和え物も安全のために一度ゆでてから味つけをします。漬け物と一緒に和えると、味が整いやすく、減塩にもなります。
	オムレツ	さとう でんぶん 大豆油	たまご		りんご酢 魚介エキス 	中 632	
	カリポリ和え		ささみフレーク ひじき	もやし きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし つばづけ (だいこん)	しょうゆ つばづけ (砂糖、酢、かつお節エキス)	高 727	
	 チキンカレー	じゃがいも オリーブオイル	とり肉	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース	中学 806	
	ミニレモンゼリー ・小学生：1個 / ・中学生：2個	さとう		レモン果汁			

※欠食予定は各学校からのおたよにてご確認下さい。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)	495kcal (530kcal)	604kcal (650kcal)	695kcal (780kcal)	762kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値 (基準)	20.6g (17.2～26.5g)	25.1g (21.1～32.5g)	28.9g (25.4～39g)	30.7g (27～41.5g)
脂質平均値 (基準)	16.6g (11.8～17.7g)	20.3g (14.4～21.7g)	23.3g (17.3～26g)	24.6g (18.4～27.6g)
塩分平均値 (基準)	1.6g (1.5g)	1.9g (2.0g)	2.2g (2.0g)	2.6g (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。