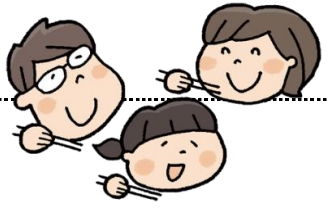
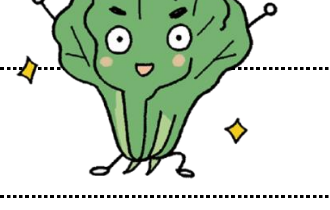


日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
					使用原材料			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	496	【食事のマナーを身に付けよう】 今月の給食目標は、「食事のマナーを身に付けよう」です。はしを正しく持つて食べること、正しい姿勢で食べること、の2つを特に意識して食べましょう。マナーを守って食べると、食べやすいだけでなく、見た目にも美しいですよ。
1	さわらの塩こうじ焼き	さとう	さわら		塩こうじ	中	584	
(水)	こうやどうふとたけのこの煮物	さとう あぶら	ぶた肉 こうやどうふ こんぶ	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ	めんつゆ しょうゆ	高	642	
	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	709	
	あおなごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	広島菜 京菜 だいこん葉	青菜(砂糖 かつお削り節)	低	544	【アセロラ】 アセロラは、温かい地方でとれる小さな赤い実です。日本では、沖縄県で栽培されています。 アセロラはとてもすっぱい実なので、生でそのまま食べるのではなく、ジュースに加工されることが多いです。アセロラにはなんと、レモンの34倍のビタミンCが含まれています。
2	しのだ煮	さとう あぶら でんぶん	ぶた肉 あぶらあげ たらすりみ	たまねぎ れんこん にんじん グリーンピース	しょうゆ ポークエキス かつおエキス	中	640	
(木)	ごま肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう ごま	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	しょうゆ めんつゆ	高	704	
	なるとのすまし汁		なると(すけそうたらすりみ) とうふ	にんじん ねぎ えのき たけのこ	和だし 白だし しょうゆ	中学	738	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ果汁 レモン果汁	寒天			
	フォカッチオ	小麦粉 さとう あぶら	牛乳			低	524	【ナポリタン】 ナポリタンは、日本では有名なパスタ料理ですね。 その名前からイタリア料理のようですが、実は日本で生まれた料理です。イタリア料理では、トマトソースを使ったソースを「ナポリ風」と呼んでいることから、「ナポリタン」という名前をつけたそうです。甘めのケチャップ味と、やわらかくゆてたスパゲッティがおいしい料理です。
7	エビカツ	あぶら さとう パン粉 小麦粉 てんぷん	エビ いとよりだいすりみ	たまねぎ	エビオイル エビスープ エビエキスパウダー チキンエキスパウダー	中	616	
(火)	ナポリタン	パスタ オリーブオイル さとう	ベーコン(ぶた肉)	にんじん パプリカ たまねぎ	ケチャップ	高	678	
	肉だんごスープ		肉だんご(とり肉 ぶた肉)	にんじん もやし たまねぎ はくさい	コンソメ しょうゆ 肉だんご(てんぷん チキンオイル 油)	中学	681	
	りんごのタルト	米粉 さとう あぶら	豆乳	りんご	大豆粉 こんにやく てんぷん			
	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		ゆかりごはんのもと	低	478	【ブロッコリー】 ブロッコリーは、給食にも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。
8	とりのてり焼き	さとう	とり肉		しょうゆ 寒天	中	562	
(水)	ブロッコリーのごま和え	さとう ごま	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	618	
	とん汁	あぶら	ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにやく しめじ	和だし	中学	679	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	590	【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りますね。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。 特に、朝ごはんはしっかり食べてから登校するようにしましょう。疲れにくい体にするため、デザートにフルーツを食べてくることもおすすめです♪
9	さばのみそ煮	さとう でんぶん	さば みそ			中	694	
(木)	ひじきのいため煮	あぶら	ぶた肉 だいずミート ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ	白だし しょうゆ	高	770	
	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 こんにやく しいたけ	和だし しょうゆ	中学	829	
	ウエハース(乳)	小麦粉 てんぷん さとう あぶら	(乳成分)					
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	469	【マーボーどうふ】 マーボーどうふ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、あり合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「マーボーどうふ」という料理名がついたと言われています。 給食のマーボー豆腐は、辛味が少なくて、野菜たっぷりです。
10	ぎょうざ	小麦粉 あぶら	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ ねぎ油 オイスターソース ポークエキス	中	552	
(金)	マーボーどうふ	ごまあぶら てんぷん	とうふ ぶた肉 だいずミート みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ	高	607	
	かまぼこ入りちゅうかスープ	はるさめ	かまぼこ(すけそうたら いとよりだい)	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	中華スープ しょうゆ かまぼこ(砂糖 魚介エキス てんぷん)	中学	669	
	ミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳 れん乳			低	549	【小学4年国語～夏みかんのにおい～】 「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？
13	ハッシュドポテト	じゃがいも こめ粉 あぶら		たまねぎ		中	646	
(月)	だいこんとツナのサラダ	ごま	まぐろ・かつおフレーク	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	711	
	かぼちゃポタージュ	さとう	ベーコン(ぶた肉) 生クリーム(乳)	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベシヤメルソース(乳) かぼちゃポタージュ(乳) コンソメ	中学	734	
	なつみかん			オレンジ				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	503	【給食のごはん】 給食のごはんに使われてるお米は、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。
14	あつやきたまご	さとう でんぶん	たまご		しょうゆ	中	592	
(火)	あつあげのみそ炒め	さとう あぶら でんぶん	あつあげ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ もやし えだまめ	しょうゆ めんつゆ	高	651	
	さわにわん	あぶら	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ えのき	白だし 和だし しょうゆ	中学	715	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	473	【こまつな】 給食のこまつなは、紫波町で栽培されたものです。 きれいな水を使い、ビニールハウスで大切に育てられたこまつなは、きれいな濃い緑色をしていて、甘みもあります。 ビタミンやミネラルがたっぷりなので、炒め物やみそ汁に入れてどんどん食べたい食材です。
15	ちくわのいそべあげ	てんぷん 小麦粉 さとう あぶら	ちくわ(すけそうたら ぐち) あおさ			中	556	
(水)	ぶた肉とだいこんの煮物	あぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく	めんつゆ しょうゆ	高	612	
	こまつなのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん	和だし	中学	696	
	町産だいずごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 だいず		しょうゆ	低	496	【食育の日献立】 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」には、矢巾町産や若手県産の食材を多めに取り入れています。 今日は、町産だいずを使ったごはん、町産のヤーコンを入れたハンバーグ、若手県産のすきこんぶを使った煮物、郷土料理の「ひつつみ汁」を提供します。おいしい地元食材を味わいましょう。
16	ヤーコンハンバーグ	ヤーコン さとう でんぶん パン粉 小麦粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ キャベツ	ねぎ油 オイスターソース	中	583	
(木)	すきこんぶの煮もの	あぶら さとう	すきこんぶ ぶた肉 さつまあげ	にんじん こんにやく とうもろこし	めんつゆ しょうゆ	高	641	
	ひつつみ汁	ひつつみ(小麦粉) 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	白だし しょうゆ ひつつみ(白玉粉 片栗粉)	中学	708	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		しょうゆ	低	470	【ぶた肉でパワーアップ!】 ぶた肉にはビタミンB1という栄養素が多く含まれていて、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。 ビタミンB1は玉ねぎ、にんにく、にらなどといっしょに食べると吸収がよくなります。今日は玉ねぎをたっぷり使ったぶたどんです。ごはんのにせて食べましょう!
17	ぶたどんの具	あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが	ねぎ油 オイスターソース	中	553	
(金)	なめたけ和え		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 なめたけ(しょうゆ、砂糖)	高	608	
	わかたけ汁		わかめ なると	たけのこ ねぎ にんじん えのき	和だし 白だし しょうゆ	中学	653	
	いちごゼリー	さとう		いちご果汁 クランベリー果汁				

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
					使用原材料			
20 (月)	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	550	【知ってほしい、食べ残しのこと】 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、暮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、平均して一人あたりにすると2口程度です。みんながあとひとくちずつ食べると、食べ残しはぐんと減ります。少しずつ協力して、食べ残しを減らしていきたいですね。
	豆乳クリームフライ	小麦粉 あぶら さとう てんぷん	豆乳	たまねぎ とうもろこし	コーンペースト てんぷん チキンエキス	中	647	
	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	712	
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	722	
21 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	470	【ちぢみ】 ちぢみは韓国料理のひとつです。にらやたまねぎなどを水でといた小麦粉とまぜ、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「ちぢみ」と言っても通じないそうです。韓国では、「プッチング」または「ジョン」という料理名で呼ばれています。
	ちぢみ	米粉 じゃがいも さとう あぶら	とうふ おから	にんじん たまねぎ にら にんにく	でんぷん しょうゆ チキンオイル おろしだれ(大根 砂糖 しょうゆ りんごビューレ)	中	553	
	炒めビビンバ	ごまあぶら てんぷん	ぶた肉	にんじん にら まめやし わらび にんにく しょうが	中華スープ 焼肉のたれ しょうゆ テンメンジャン コチュジャン	高	608	
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム(ぶた肉)	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	657	
22 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	490	【どさんこ汁】 北海道で生まれた人やもののことを「道産子」と言います。今日の給食のどさんこ汁には、北海道でたくさん栽培されている、じゃがいもやたまねぎ、とうもろこしを使っています。面積の広い北海道では、大きな畑で作物を育てています。全国で収穫されるじゃがいもの半分以上が北海道産です。
	いわしのかばやき	でんぷん さとう あぶら	いわし	しょうが	しょうゆ	中	577	
	ちくぜん煮	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 めんつゆ	高	635	
	どさんこ汁	じゃがいも	ベーコン みそ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	和だし	中学	708	
23 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	485	【カレーライス】 給食の人気メニューのひとつ、カレーライス。カレーライスは、明治時代にイギリスから日本に伝わり、家庭料理としてもどんどん広まっていた料理です。 みなさんのお家のカレーライスはどんな具材やルウを使っていますか？お友達と話題にしてみるのも楽しいですね。
	オムレツ	さとう あぶら	たまご		でんぷん	中	571	
	かいそうサラダ		かいそう(くきわかめ わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか)	きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし サラダこんにゃく	青じそドレッシング	高	628	
	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	カレー粉 カレールウ ウスターソース	中学	685	
24 (金)	豆乳プリン	さとう	豆乳					【病気の予防】 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、なんでもしっかりと食べることが大切です。
	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 かつお節エキス にぼしエキス かきエキス チキンエキス 昆布エキス	低	491	
	てり焼つくね	さとう パン粉 あぶら	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 てんぷん	中	578	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ ぶた肉 さつまあげ	にんじん こんにゃく	白だし しょうゆ	高	636	
27 (月)	みそちゃんこ汁		肉だんご(とり肉 ぶた肉) あつあげ みそ	肉だんご(たまねぎ) にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	和だし 肉だんご(パン粉 でんぷん 油 しょうゆ)	中学	699	【ごま】 今日のパンにはごまが入っていますね。ごまのことを英語で「セサミ」と言います。 ごまは小さいですが、血をさらさらにするビタミンEや、おなかの調子を整える食物せんいをたっぷり含んでいます。ごまの栄養をしっかりとるためには、ぷちっとつぶれるまでよくかんで食べることが大切です。
	セサミパン	小麦粉 さとう マーガリン ごま	牛乳 脱脂粉乳			低	496	
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 あぶら てんぷん	とり肉			中	583	
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ	フレンチドレッシング	高	641	
28 (火)	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン(ぶた肉)	はくさい にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	715	【いわて減塩・適塩の日】 毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です。生活習慣病を予防するためにも、子どものうちから薄味に慣れることが大切です。 給食に使っているみそは、矢巾町産の大豆を使い、矢巾町の室岡地区で作られたみそです。このみそは塩分ひかえめなので、みそ汁やみそ炒めに使っても味が濃くなりすぎません。
	ジューシーオレンジ			ジューシーオレンジ				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	459	
	あかうおのねぎみそ焼き	さとう ごまあぶら	あかうお みそ	ねぎ		中	540	
29 (水)	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう てんぷん	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	594	【岩手のおいしい鮭】 鮭汁に入っている鮭は、岩手県産です。鮭は川で生まれ、成長しながら海へ出ます。その後海で過ごしながらか大きくなり、4年後に卵を産むために生まれた川に戻ってきます。 岩手県の鮭は、岩手の川で生まれた鮭なので、味が濃くなりすぎません。
	こまつなとあつあげのみそ汁		あつあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ えのき	和だし	中学	660	
	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	507	
	やさいコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 てんぷん あぶら		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	大豆粉	中	596	
30 (木)	ごま和え	ごま さとう	ささみフレーク	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	しょうゆ	高	656	【食事のときの姿勢】 みなさんは食事のとき、よい姿勢で食べていますか？ 背筋を伸ばして座り、足の裏を床につけるのがよい姿勢です。この姿勢で食べると、自然と食器を持って美しく食べることができます。また、よい姿勢で食べると消化吸収もよくなるので、ぜひよい姿勢を心がけましょう。
	さけ汁	でんぷん	さけ とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	白だし 和だし しょうゆ	中学	724	
	メロンソーダゼリー	さとう	豆乳クリーム	メロンビューレー				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	492	
31 (金)	いわしのごまみそ煮	ごま さとう 米粉	いわし みそ			中	579	【レタス】 レタスはほとんどが水分でできていて、みずみずしい野菜です。サラダで食べることの多いレタスですが、炒め物やスープに入れてもおおいしく食べることができます。 涼しい気候のところでおいしく育つため、岩手県では、一戸町や岩手町で多く栽培されています。
	きんぴらごぼう	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	高	637	
	キャベツのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	和だし	中学	700	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	452	
31 (金)	はるまき	はるさめ 小麦粉 あぶら てんぷん	とり肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ	しょうゆ	中	532	【レタス】 レタスはほとんどが水分でできていて、みずみずしい野菜です。サラダで食べることの多いレタスですが、炒め物やスープに入れてもおおいしく食べることができます。 涼しい気候のところでおいしく育つため、岩手県では、一戸町や岩手町で多く栽培されています。
	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 テンメンジャン しょうゆ	高	585	
	レタスの中華スープ		ハム(ぶた肉) わかめ	レタス にんじん えのき ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	645	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。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)	499kcal (552kcal)	587kcal (650kcal)	646kcal (704kcal)	701kcal (830Kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.3g (17.9～27.6g)	23.9g (21.1～32.5g)	26.3g (23.1～35.7g)	28.2g (27～41.5g)
脂質平均値(基準)	17.2g (12.2～18.4g)	20.2g (14.4～21.7g)	22.2g (15.5～23.8g)	23.1g (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(予定)のものです。