



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		ひとくちメモ		
					使用原材料	(エネルギー)			
10 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	569	<p>今日から、令和8年度の給食が始まります！ 矢巾町学校給食共同調理場では、町内4つの小学校と、2つの中学校に、給食を作っています。地元の食材をたっぷり使い、栄養満点でおいしい給食をお届けします♪</p>	
	さわらのみそ焼き	さとう	さわら みそ			中	599		
	ちくぜん煮	さとう あぶら	とり肉	にんじん ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく	しょうゆ めんつゆ	高	689		
	こまつなどだいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	732		
	豆乳プリン	さとう	豆乳						
13 (月)	バターパン	バターパン(乳)	牛乳			低	637	<p>【毎日の給食をお楽しみに!】 矢巾町の給食は、季節の行事食や伝統食、様々な国や地域の食事をメニューに取り入れ、みなさんが学校で学んだ内容を献立に盛り込んだり、工夫をしています。給食の時間は、食卓について楽しく学び、正しいマナーや、食べ物の知識を身につける時間にしましょう。</p>	
	ハムカツ	さとう パン粉 あぶら	ぶた肉 だいず			中	670		
	花やさいとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	フレンチドレッシング	高	771		
	春やさいのクリームシチュー	バター 生クリーム じゃがいも	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	コンソメ クリームシチュー ベシヤメルソース	中学	839		
	きよみオレンジ	オレンジ							
14 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	491	<p>【4月の給食目標】 4月の給食目標は、【協力して給食の準備をしよう】です。スムーズに給食の準備ができるように、先生のお話をよく聞いて、みんなで協力しましょう。素早く準備が終わると、給食をゆっくり味わいながら食べるができます。</p>	
	たけのこしのだ煮	でんぶん さとう	とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ	中	517		
	なめたけ和え		かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ なめたけ(えのきたけ)	めんつゆ	高	595		
	せんべい汁	かやきせんべい あぶら	とり肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	612		
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低		561
15 (水)	県産さんまフライ	パン粉 あぶら	さんま			中	590	<p>【どうして毎日牛乳が出るの?】 給食では、毎日牛乳を出しています。理由は、日本人が食べ物から取るカルシウムが少ないといわれているからです。カルシウムは、骨や歯をつくるお手伝いをする栄養素です。みなさんの体がぐんぐん成長するために欠かせません。</p>	
	すきやき煮	あぶら さとう	ぶた肉 やきどうふ	こんにゃく はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ めんつゆ	高	679		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和だし	中学	698		
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低		483
	矢巾町産白菜入りしゅうまい	でんぶん あぶら こむぎこ さとう	ぶた肉 だいず	たまねぎ しょうが はくさい	オイスターソース	中	508		
16 (木)	ナムル風サラダ	はるさめ	ツナ	もやし にんじん きゅうり キャベツ	ナムルドレッシング	高	584	<p>【やはばっこ給食】 今日は「やはばっこ給食」です。矢巾町産の白菜を使ったしゅうまいを取り入れた。やはばっこ給食では、矢巾町産や岩手県産の食材を多めに取り入れた給食を提供します。 お楽しみに♪</p>	
	中華風コンスープ	あぶら	とり肉	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ スリムねぎ しょうが	中華スープ しょうゆ	中学	612		
	かんこくのり	ごまあぶら	のり						
	<入学・進級おめでとう給食> 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	562		
	お花のハンバーグおろしソース	さとう あぶら	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん	しょうゆ	中	592		
17 (金)	きんぴらごぼう	ごま ごまあぶら さとう	ぶた肉	ごぼう れんこん にんじん えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	681	<p>【入学・進級おめでとう給食】 新しい学年での生活には慣れてきましたか？今日は、みなさんの入学や進級をお祝いする給食です。お花型のハンバーグ、桜柄のなると、お祝いゼリーで、華やかな献立にしました。みなさんが健康で楽しい1年間を過ごせるよう、心をこめて作ります。</p>	
	花なるとのすまし汁	はるさめ	花なると	だいこん にんじん えのきたけ スリムねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	670		
	お祝いゼリー	さとう	豆乳	いちご					
	ミルクパン	ミルクパン(乳)	牛乳			低	557		
	ささみフライ	こむぎこ さとう でんぶん	とり肉 だいず			中	586		
20 (月)	ポテトとカリフラワーのカレーソテー	オリーブオイル じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	にんじん えだまめ コーン カリフラワー	コンソメ カレー粉 しょうゆ	高	674	<p>【清潔な身支度はみんなのために!】 給食当番は、お友達や先生が直接口に入れる食べ物を盛り付けます。ばいきんや髪の毛が給食に入らないように、しっかりと手洗いをし、きれいな白衣を着て、準備をしましょう。</p>	
	肉だんごスープ	パン粉 あぶら さとう でんぶん	とり肉 だいず	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	736		
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低		477
	とり肉のてりまヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	しょうが		しょうゆ 寒天	中		502
	ブロッコリーのごまおほか和え	ごま さとう	ツナ かつおぶし	ブロッコリー にんじん キャベツ	めんつゆ	高	577		
21 (火)	あつあげとわかめのみそ汁		わかめ あつあげ みそ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	625	<p>【食べて学ぼう!小学1年生せいかつ】 小学1年生のせいかつでは、学校の中を探検しましたね。でも、みなさんの学校には、給食を作るお部屋はありません。給食は、不動小学校の近くにある「矢巾町学校給食共同調理場」で作っています。小学2年生になると見学に来てくれる学校もありますね。</p>	
	ジョア(いちご味) ※牛乳は提供しません。	さとう	だっしふんにゅう	いちご					
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低		460
	矢巾町産キャベツ入りぎょうざ	こむぎこ さとう あぶら	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	484		
	ホイコーロー	あぶら かたくりこ さとう	ぶた肉 みそ	にんにく キャベツ もやし パプリカ たまねぎ	中華スープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	高	557		
22 (水)	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	595	<p>【春キャベツ】 春キャベツが美味しい季節です。春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしくて甘みがあるのが特長です。ビタミンCや食物繊維が豊富です。今日のぎょうざには、矢巾町産のキャベツを使用しています。</p>	



4月 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	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ	
					しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
23 (木)	<こどもの日 お祝い給食> たけのこごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう	しょうゆ	低 633	【5月5日はこどもの日】 今日は、一足早いこどもの日のお祝い給食です。別名を「勝負の日」といい、お花の菖蒲をお風呂に浮かべたり、かしわもちやちまきを食べてりして、子供の成長を願います。みなさんの背がぐんぐん伸びるように願いをこめて、たけのこごはんをつくります。 	
	かつおのたつたあげ	あぶら パン粉 さとう でんぷん こむぎこ	かつお	しょうが	しょうゆ	中 666		
	もやしのごま酢和え	ごま ごまあぶら	ささみフレーク	もやし にんじん きゅうり 切干しいんげん	酢 めんつゆ	高 766		
	はくさいのみそ汁			とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ねぎ	和だし		中学 785
	かしわもち	米粉 さとう でんぷん	みそあん(大豆)					
24 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 574	【みんな大好き!ポークカレー】 カレーは、矢巾町の給食でも特に人気なメニューのひとつです。お肉や野菜をたっぷりつかい、大きな鍋でじっくりと煮て作るの、うま味がぎゅつとつまった、 おいしいカレーが できあがります。 	
	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		酢	中 604		
	白玉フルーツゼリー	白玉 さとう		みかん パイン りんご ぶどう		高 695		
	ポークカレー	あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	中濃ソース カレールウ	中学 734		
27 (月)	よこわり丸パン	丸パン(乳)	牛乳			低 597	【「いただきます!」は誰のため?】 食事を始める前には「いただきます!」とあいさつをします。このあいさつには、食事の材料となった野菜やお肉、お魚を「私たちの命にかえさせていただきます」という、感謝の意味が込められています。給食の時だけでなく、家庭でも気持ちよくいただきますが言えるといいですね。 	
	ハンバーグ	さとう でんぷん	とり肉 ぶた肉 大豆	たまねぎ トマト にんにく しょうが パセリ	トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ	中 628		
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	フレンチドレッシング	高 722		
	ABCスープ	アルファベットマカロニ(小麦粉)	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ しょうゆ	中学 746		
	スライスチーズ		チーズ(乳)					
28 (火)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	しそ		低 621	【さつまいも】 さつまいもは、秋から冬にかけて旬をむかえる野菜ですが、貯蔵することで甘みが増し、1年中おいしく食べることができます。でんぷんが多く、体を動かすエネルギーのもとになります。食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えてくれます。今日のさつまいもコロッケには、岩手県産のさつまいもが使われています。 	
	さつまいもコロッケ	さつまいも じゃがいも あぶら さとう パン粉 こむぎこ 米粉				中 654		
	ぶた肉のしょうがいため	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶた肉	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	めんつゆ しょうゆ	高 752		
	こまつなととうふのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな にんじん ねぎ	和だし	中学 760		
	さくらゼリー	さとう		さくらんぼ レモン果汁				
30 (木)	小学校:こくとうコッペパン 中学校:コーンピラフ	小学校:こくとうコッペパン(乳) 中学校:こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳	中学校:コーン グリンピース たまねぎ 赤ピーマン		低 573	【食べて学ぼう!中学1年生国語】 中学1年生の国語では、「ダイコンは大きな根?」という説明文を学びます。普段何気なく食べる野菜も、植物として観察すると、興味深い発見がありますね。献立表の一口メモでは、食べ物への知識を深める情報をたくさん発信していきます! 	
	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 603		
	ペンのミートソース	ペンネ オリーブオイル さとう	ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ トマト	ケチャップ デミグラスソース コンソメ	高 693		
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ	コンソメ しょうゆ	中学 777		

※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 (530kcal)	586kcal (650kcal)	674kcal (780kcal)	709kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.4g (17.2~26.5g)	23.6g (21.1~32.5g)	27.1g (25.4~39g)	27.7g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	15.5g (11.8~17.7g)	18.9g (14.4~21.7g)	21.7g (17.3~26g)	21.3g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.5g)	2.2g (2.0g)	2.5g (2.0g)	2.8g (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)のもです。この他にも、時期や天候により矢巾町産の野菜が使われています。

☆ 矢巾町の給食について ☆

- 主食はごはんの日が週に4回、パンの日が週に1回です。
- 栄養バランスをよくするために、いろいろな食材や料理を取り入れています。
- 郷土食や行事食、旬の食材を取り入れ、季節感のある献立となるよう心がけています。
- 地域の生産者みなさんにご協力いただき、矢巾町産の食材を積極的に取り入れています。
- 国語や社会など、各教科の予習・復習・深める学習につながる献立もあります! 献立表の中から右のようなマークを探してみましょう!

☆ 毎日の給食を紹介しています ☆

矢巾町学校給食共同調理場では、保護者の方や地域みなさんに、矢巾町の給食を見たり、知ったりしてもらうため、Instagramを運用しています。お手持ちのスマートフォンやタブレットから、右の二次元コードを読み取ると、誰でも気軽に見ることができます。アカウントをフォローしたり、投稿に「いいね」をしたりして、家庭での話題や食事づくりにお役立てください!



アカウント名: yahaba kyusyoku



☆ 給食を通して学んでほしいこと ☆

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育について家庭や地域社会と連携を図りながら、学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められます。

- ① 食の重要性を知ろう!**
生きる上で欠かせない、食の大切さを知る。
- ② 心身の健康を育もう!**
栄養バランスが整った食事を学び、よりよい食習慣にする努力をする。
- ③ 食品を選択する力を身につけよう!**
食べ物に関心をもち、品質や産地、栄養面など総合的な視点から判断し、適切に選択する。
- ④ 感謝の心でいこう!**
食事に関わる多くの人や自然の恵みに感謝して、食事をする。
- ⑤ 社会性を養おう!**
協力して準備をしたり、マナーを考えたりすることが楽しい食事に繋がることを理解し、実践する。
- ⑥ 食文化を継承しよう!**
地域の歴史や風土と食事に深い関わりがあることを知り、大切にしようとする心を育てる。

