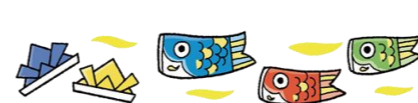
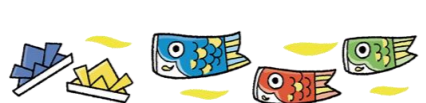


日	献立名	黄の食品 主に糖や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ
					使用原材料	栄養価 (エネルギー)	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【食事のマナーを身につけよう】 今月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。よい姿勢で食べる、食器を持って食べる、の2つを特に意識して食べましょう。マナーを守って食べると、食べやすいだけでなく、見た目にも美しいですよ。
	とりのなんぶやき	さとう ごま	とり肉		しょうゆ 鶏がらスープ 寒天	中	
	すきこんぶのもの	あぶら さとう	ぶた肉 すきこんぶ さつまあげ	にんじん コーン こんにゃく	白だし しょうゆ	高	
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	和だし	中学	
(木)	ナン	こむぎこ さとう あぶら	牛乳			低	【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っていますね。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、朝ごはんを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るのもおすすめです♪
	ハムチーズピカタ	さとう あぶら	たまご ハム チーズ			中	
	かんきつふうみサラダ		とりささみフレーク	ブロッコリー カリフラワー れんこん にんじん キャベツ きゅうり	柑橘ドレッシング	高	
	キーマカレー	あぶら じゃがいも	ぶた肉 だいたみ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	カレーフレーク①③ ソース	中学	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【給食のごはん】 給食に使われているお米は、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。
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			中	
	こうやどうふとたけのこのもの	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 こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	
	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	
(月)	セサミパン	セサミパン(乳)	牛乳			低	【食べて学ぼう!小学校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。みなさんにおいをかいてみましょう。レモンのにおいを感じますか?
	ハッシュドポテト	じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ			中	
	だいこんサラダ	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	
	かぼちゃポタージュ	あぶら 生クリーム さとう	ベーコン 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベシャメルソース コンソメ かぼちゃポタージュ	中学	
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【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。机とおなかの間は手のこぶしひとつぶんあけます。よい姿勢で食べると、見た目がよいだけでなく、消化吸収もよくなります。ぜひよい姿勢を心がけましょう。
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ	しょうゆ	中	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら 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	
	はくさいのみそしる		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	
(水)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	【ツナ】 ツナは、英語で「まぐろ」という意味です。まぐろやかつおなどの魚を、水煮や油づけにして、缶詰にしたものがよく売られています。サラダやおにぎり、サンドイッチなどいろいろな料理に合うので、世界中でよく使われています。魚が苦手な人でもツナは食べやすいですね。
	コロツケ	じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん あぶら		にんじん たまねぎ いんげん コーン		中	
	ほうれんそうのツナあえ		ツナ かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし にんじん	めんつゆ	高	
	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	
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【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。給食のマーボーどうふは辛味が少なく、野菜たっぷりのやさしい味です。
	フーヨーハイ	さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	たまご かにかいふみかまぼこ	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 酢	中	
	マーボーどうふ	ごまあぶら かたくりこ	ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ たら たけのこ にんにく しょうが	中華スープ しょうゆ コチュジャン テンメツジャン	高	
	かまぼこ入りちゅうかスープ	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	
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【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、なんでもしっかり食べることが大切です。
	とりのいそべあげ	でんぶん あぶら	とり肉 あおのり	しょうが	鶏がらスープ	中	
	おからのしっとり	さとう あぶら	ぶた肉 おから とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	
	あおなじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん だいこん	和だし	中学	
(月)	アップルパン	アップルパン(乳)	牛乳			低	【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。
	レモンチキン	さとう	とり肉	レモン しょうが	しょうゆ 寒天	中	
	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	
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	コンソメ しょうゆ	中学	
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【やはばっこ給食】 毎月19日前後は「やはばっこ給食」です。この日は、矢巾町産の食材を多めに取り入れています。今日は、町産だいたいを使った五目豆、町産みそを使ったさばみそかつを取り入れました。どちらもうまみたっぷりです!おいしい地元食材を味わいましょう。
	さばみそかつ	こむぎこ あぶら	さば みそ だいたい			中	
	ごもくまめ	あぶら さとう	とり肉 だいたい こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん	めんつゆ しょうゆ	高	
	なるとのすまし汁		なると	にんじん ねぎ えのき だいこん	和だし しょうゆ 白だし	中学	
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	【食べて学ぼう!小学校4年生社会~健康なくらしとまちづくり~】 小学校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、1日あたり50キロから100キロあります。でも、みんながあたふたくちずつ食べると食べ残しはほとんどなくなります。少しずつ協力して食べ残しを減らしていきたいですね。
	にくだんご(2こ)	さとう あぶら パンこ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ 酢 オイスターソース チキンブイヨン	中	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	
	わかめとキャベツのみそしる		わかめ こうやどうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ	和だし	中学	
(水)	ウエハース	こむぎこ さとう でんぶん	乳				



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and energy values. Includes illustrations of various foods like bread, meat, and vegetables.

※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。

Table showing energy and nutrient values for different school levels: 低学年, 中学年, 高学年, 中学校.

【矢中町産食材】 下線の引いている食品は、矢中町産です。この他にも、時期や気候により矢中町産の野菜が使われています。

食事マナーを大切にしましょう



食事マナーその② 食事のあいさつをする

食事マナーを身につけることは、人と楽しく食べるために大切なことです。学校やお家で食べる時、外食のときも、マナーを守って楽しく食事ができるようにしたいですね。

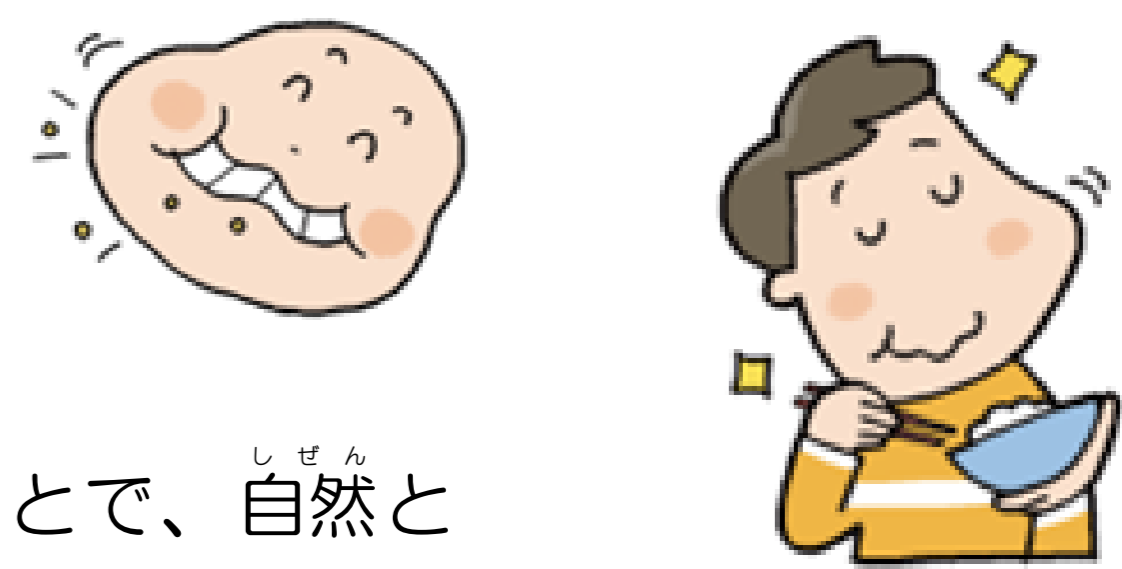


「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつは、食べ物の命をいただくことや、収穫・調理してくれた人に感謝の気持ちをおこめて言う言葉です。

食事マナーその① よい姿勢で食べる

よい姿勢で食べると、見た目にも美しいだけでなく、消化吸収もよくなります。

食事マナーその③ 食器を持って食べる



食器を持って食べることで、自然と姿勢がよくなります。また、こぼしにくくなります。

よい姿勢をつくるためのポイント



食事マナーその④ お音に気をつけて食べる

くちゃくちゃ音がしないように、かむときは口をとじましょう。また、話をするときは、口の中のものをおこでからにするといいですね。