



8月 予定献立表・ひとくちメモ



| 日         | 献立名                          | 貴の食品<br>主に熱や力になる       | 赤の食品<br>主に血や肉になる | 緑の食品<br>主に体の調子を整える              | その他<br>使用原材料 |    | 栄養価<br>(エネルギー) |  | ひとくちメモ                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------|------------------------|------------------|---------------------------------|--------------|----|----------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                              |                        |                  |                                 |              |    |                |  |                                                                                                                                                           |
| 19<br>(水) | ごはん                          | こめ(ひとめぼれ)              | 牛乳               |                                 |              | 低  | —              |  | 【2学期の給食が始まります!】…夏休み中は、元気に楽しく過ごせましたか?夜更かしをしたり、寝坊をしたり、生活リズムが乱れていた人はいませんか?早寝早起きを心がけ、学校生活に合ったりリズムを取り戻しましょう。毎日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。                      |
|           | わふう牛肉入りコロッケ                  | じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ | 牛肉 ぶた肉 だいず       | たまねぎ                            |              | 中  | —              |  |                                                                                                                                                           |
|           | とりそぼろ丼の具                     | あぶら さとう                | とり肉 だいず          | しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こんにやく |              | 高  | —              |  |                                                                                                                                                           |
|           | おくらのすまし汁                     |                        | とうふ かまぼこ         | おくら にんじん えのき ねぎ                 |              | 中学 | 717            |  |                                                                                                                                                           |
| 20<br>(木) | ごはん                          | こめ(ひとめぼれ)              | 牛乳               |                                 |              | 低  | 537            |  | 【野菜や果物のビタミンをとろう】<br>「ビタミン」は、体の調子をよくしたり、病氣から守ったりするために必要です。体の中で作ることができないので、食べ物からとらなければいけません。好き嫌いをせず野菜や果物からビタミンをしっかりとりましょう。                                  |
|           | とりのてりマヨやき                    | ノンエッグマヨネーズ             | とり肉              | しょうが                            |              | 中  | 565            |  |                                                                                                                                                           |
|           | かりぼりあえ                       |                        |                  | もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん         |              | 高  | 650            |  |                                                                                                                                                           |
|           | とんじる                         | あぶら                    | ぶた肉 とうふ みそ       | ごぼう にんじん はくさい しめじ こんにやく ねぎ      |              | 中学 | 686            |  |                                                                                                                                                           |
| 21<br>(金) | チャーハン                        | こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう でんぶん | 牛乳 ぶた肉 乳成分       | にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん         |              | 低  | 547            |  | 【食べて学ぼう! 小学3年生 社会 ~工場をたずねて~】…小学校3年生の社会では、工場ではたらく方々の仕事を学習します。今日の給食のしゅうまいも、岩手県内の工場で、岩手県産の食材で作ってもらったものです。味わっていただきましょう!                                       |
|           | しゅうまい                        | こむぎこ でんぶん あぶら さとう      | ぶた肉 だいず          | たまねぎ しょうが                       |              | 中  | 576            |  |                                                                                                                                                           |
|           | はるさめのナムル風サラダ                 | はるさめ                   | ツナ               | もやし にんじん キャベツ きゅうり              |              | 高  | 662            |  |                                                                                                                                                           |
|           | タンタンメン風ごまみそスープ               | ほうとう(こむぎこ) ごま あぶら      | とり肉 ちくわ みそ       | たまねぎ スリムねぎ にんじん しょうが            |              | 中学 | 702            |  |                                                                                                                                                           |
|           | れいとうパン                       | さとう                    |                  | パイン                             |              |    |                |  |                                                                                                                                                           |
| 24<br>(月) | オレンジパン                       | オレンジパン(乳)              | 牛乳               | オレンジ                            |              | 低  | 555            |  | 【ズッキーニ】<br>今日のスープに入っているズッキーニは、見た目はきゅうりに似てますが、実はかぼちゃの仲間です。夏が旬の野菜で、水分を多く含み、カリウムやカロテン、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。夏の暑さをのりきるために、旬の野菜を食べることが大切です。                      |
|           | エビフライ(小1本,中2本)               | あぶら パンこ こむぎこ           | えび               |                                 |              | 中  | 584            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ミートソースペンネ                    | ペンネ(こむぎこ) さとう オリーブオイル  | ぶた肉 だいず          | にんじん たまねぎ トマト にんにく えだまめ         |              | 高  | 672            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ズッキーニのコンソメスープ                | じゃがいも                  | ベーコン             | ズッキーニ にんじん スリムねぎ                |              | 中学 | 744            |  |                                                                                                                                                           |
| 25<br>(火) | ごはん                          | こめ(ひとめぼれ)              | 牛乳               |                                 |              | 低  | 574            |  | 【チャプチェ】<br>チャプチェは韓国の料理で、「混ぜ合わせた野菜」という意味があります。春雨や肉、にんじん、たまねぎなど、さまざまな食材を使って作られます。チャプチェに使われる春雨は、韓国ではさつまいものでん粉から作られるそうです。                                     |
|           | はるまき                         | あぶら こむぎこ さとう でんぶん はるさめ | ぶた肉 だいず          | キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが        |              | 中  | 604            |  |                                                                                                                                                           |
|           | チャプチェ                        | ごまあぶら はるさめ さとう ごま      | ぶた肉              | しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ いら    |              | 高  | 695            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ワンタンスープ                      | ワンタン(こむぎ)              | ベーコン             | にんじん たまねぎ はくさい ねぎ               |              | 中学 | 757            |  |                                                                                                                                                           |
| 26<br>(水) | 【やはばっこ給食:矢巾のお盆】<br>ごはん 味つけのり | こめ(ひとめぼれ)              | 味つけのり            |                                 |              | 低  | 498            |  | 【やはばっこ給食】<br>お盆は、ご先祖様に感謝の気持ちを伝える行事です。お盆の間、肉や魚を使わない天ぷらやお煮しめをご先祖様にお供えるのがしきたりとなっています。すまし汁には、煙山ひまわりパークをイメージしたひまわり<br>のなるとが入っています。                             |
|           | 矢巾町産野菜入りかきあげ                 | こむぎこ あぶら               |                  | たまねぎ ズッキーニ                      |              | 中  | 524            |  |                                                                                                                                                           |
|           | おにしめ                         | さとう                    | あつあげ さつまあげ こんぶ   | ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ こんにやく       |              | 高  | 603            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ひまわり畑のすまし汁                   | はるさめ                   | なると              | だいこん にんじん えのき スリムねぎ             |              | 中学 | 653            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ジョア(いちご味)<br>※牛乳は提供しません。     | さとう                    | 脱脂粉乳(乳)          | いちご果汁                           |              |    |                |  |                                                                                                                                                           |
| 27<br>(木) | わかめごはん                       | こめ(ひとめぼれ)              | 牛乳 わかめ           |                                 |              | 低  | 561            |  | 【出世魚イナダ】<br>イナダは成長に応じて呼び名が変わる、出世魚です。イナダ⇒ワラサ⇒ブリ、と呼び名が変わります。イナダはほどよく脂がのっていて、さっぱりとした味が特長です。岩手県産の魚を味わっていただきましょう。                                              |
|           | 岩手県産いなだフライ                   | パンこ こむぎこ あぶら でんぶん      | いなだ              |                                 |              | 中  | 590            |  |                                                                                                                                                           |
|           | もやしの梅かつお和え                   | さとう                    | ツナ かつおぶし         | もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん うめ 赤じそ   |              | 高  | 679            |  |                                                                                                                                                           |
|           | あつあげのみそ汁                     |                        | あつあげ みそ          | だいこん にんじん ねぎ こまつな               |              | 中学 | 721            |  |                                                                                                                                                           |
|           | クリームソーダゼリー                   | さとう あぶら                | とうにゅう            | メロン                             |              |    |                |  |                                                                                                                                                           |
| 28<br>(金) | はつがげんまい入りごはん                 | こめ(ひとめぼれ) はつがげんまい      | 牛乳               |                                 |              | 低  | 566            |  | 【食べて学ぼう:社会科~ズッキーニをつくる仕事~】<br>社会科の副読本「わたしたちの町 やはば」では、ズッキーニを育てている川村さんの仕事の様子が紹介されています。ズッキーニはきゅうりに似た夏野菜で、矢巾町でたくさん栽培されています。夏の太陽をいっぱい浴びて育ったズッキーニを食べて元気をもらいましょう。 |
|           | ほうれんそうオムレツ                   | さとう あぶら でんぶん           | たまご だいず          | ほうれんそう                          |              | 中  | 596            |  |                                                                                                                                                           |
|           | 海草サラダ                        |                        | かいそう             | キャベツ きゅうり にんじん もやし こんにやく        |              | 高  | 685            |  |                                                                                                                                                           |
|           | 夏野菜たっぷりカレー                   | オリーブオイル じゃがいも          | ぶた肉              | ズッキーニ トマト たまねぎ なす えだまめ にんにく     |              | 中学 | 729            |  |                                                                                                                                                           |
| 31<br>(月) | ミルクパン                        | ミルクパン(乳)               | 牛乳               |                                 |              | 低  | 580            |  | 【食べて学ぼう!小学4年生 国語 ~一つの花~】…小学4年生の国語では「一つの花」という物語を学習します。戦争がはげしく、食べるものが少なかったころのお話です。主人公ゆみ子の「一つだけちょうだい」という口癖が印象的でした。豊かな食生活を送れることに感謝をして、食事をいただきますですね。           |
|           | ハニーグリルチキン                    | はちみつ                   | とり肉              | しょうが                            |              | 中  | 611            |  |                                                                                                                                                           |
|           | リボンマカロニサラダ                   | マカロニ(こむぎこ) ノンエッグマヨネーズ  |                  | キャベツ きゅうり コーン にんじん              |              | 高  | 703            |  |                                                                                                                                                           |
|           | カレーふうみコンソメスープ                |                        | ウインナー            | はくさい にんじん たまねぎ もやし              |              | 中学 | 753            |  |                                                                                                                                                           |
|           | ミルクココア                       | さとう                    | だいず              |                                 |              |    |                |  |                                                                                                                                                           |

※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)                                                     | 478kcal (530kcal)  | 583kcal (650kcal)  | 670kcal (780kcal) | 718kcal (830Kcal)  |
| たんぱく質平均値(基準)                                                     | 18.5g (17.2~26.5g) | 22.5g (21.1~32.5g) | 25.9g (25.4~39g)  | 27.4g (27~41.5g)   |
| 脂質平均値(基準)                                                        | 14.8g (11.8~17.7g) | 18.1g (14.4~21.7g) | 20.8g (17.3~26g)  | 23.1g (18.4~27.6g) |
| 塩分平均値(基準)                                                        | 1.7g (1.5g)        | 2.1g (2.0g)        | 2.4g (2.0g)       | 2.7g (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。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。 |                    |                    |                   |                    |

Instagramで  
毎日の給食の  
写真を公開  
しています♪

アカウント名:  
yahaba kyusyoku