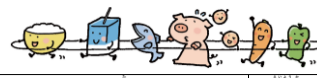












# 4月 予定献立表・ひとくちメモ










日	献立名	食品の名称		その他 使用原材料	学年	人数	ひとくちメモ
		食品の名称 主に種や力に由来	食品の名称 主に産地や肉に由来				
	<b>【新小学1年生 簡易給食】</b>	各小学校の1年生を対象に、徳田小・矢巾東小・煙山小は4月10日(月)、不動小は4月11日(火)に提供します。詳しい予定は、進学先の小学校にお問い合わせください。					
	クロワッサン	小麦粉 さとう マーガリン	脱脂粉乳 たまご		1年	126	 <p>今日から、令和5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、矢巾町内の4つの小学校(徳田小、煙山小、不動小、矢巾東小)と2つの中学校(矢巾中、矢巾北中)の給食を毎日つくっています。1日に作る給食は、2400人分です。 今年度も、矢巾町の食材をたっぷり使って、栄養満点でおいしく安全な給食を、みなさんにお届けできるよう、職員一丸となって頑張ります！ また、矢巾町の給食は、行事食や伝統食、様々な国の食事等、バリエーション豊かな献立を取り入れ、子供たちのリクエスト給食や思い出に残った給食、各教科で学んだ内容を献立に取り入れたりしています。給食を通して楽しく学び、正しい食生活を身につける機会にしたいと思っています。 家庭でも、ぜひ、給食のことを話題にしてみてくださいね。</p> 
	ピーチゼリー	さとう	もも				
	牛乳		牛乳				
	背割りコッペパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳		低	539	
10月	ロングウイナー／ケチャップ		ロングウイナー(ぶた肉、さとう)	ケチャップ(トマト、砂糖、たまねぎ)	中	599	<p>&lt;4月の給食目標&gt; 4月の給食目標は、「協力して給食の準備をしよう」です。 新しい学級では、給食の準備のルールが変わることもあります。スムーズに準備や片付けができるように、担任の先生の話をよく聞いて、みんなで協力しましょう。 準備がスムーズに終わると、その分給食をゆっくりと味わうことができます。 食べ終わった後の片付けも、素早く丁寧なことで、周りが汚れず、すぐに昼休みを楽しむことができます。</p> 
	カリフラワーのツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろフレーク	きゅうり キャベツ カリフラワー とうもろこし パプリカ	高	659	
	かぶとお豆のコンソメスープ	あぶら	ベーコン(ぶた肉) 大豆 いんげんまめ	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	中学	753	
	なかよしプリン	砂糖	豆乳				
11月	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ) さとう	牛乳 わかめ		低	536	<p>&lt;身支度チェックをしよう！&gt; 在校生のみなさんは約1か月ぶり、1年生のみなさんは初めての給食当番です。給食当番は、先生やお友達が直接口に入れる食べ物を配ったり、運んだりします。ばいきんや髪の毛が入らないように、手洗いをしっかりして、清潔な白衣を着て準備をします。 白衣は、学級のみなさんで使うものです。給食当番が終わったら、お家できれいに洗って、次の給食当番の人にわたしましょう。</p> 
	花型とうふハンバーグ	あぶら さとう でんぶん	とり肉 とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	中	595	
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	高	655	
	春キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	だし(かつお節、そうだがつお節、かつお・まぐろエキス)	中学	747	
12月	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		低	544	<p>&lt;どうして給食には、毎日牛乳がでるの？&gt; 給食には、毎日牛乳をだしています。理由は、日本人は食べ物からカルシウムをとる量が少ないと言われていたからです。牛乳にたくさん含まれている「カルシウム」という栄養は、骨や歯をつくる材料になります。背がぐんぐんのびる今の時期、小中学生のみなさんにしっかりとカルシウムをとってほしいという願いを込めて、牛乳をだしています。 今は多くて飲みきれない、という人も、体が大きくなると飲む量が少しずつ増えてきます。無理せず自分が飲めるくらいの量を飲んでみてくださいね。</p> 
	とりの肉の照り焼き		とりの肉	しょうが	中	604	
	水みそ野菜炒め	あぶら さとう でんぶん ごま	ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん たけのこ もやし えだまめ	高	664	
	あつあげの塩こうじ汁	あつあげ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	塩こうじ 白だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さばぶし、むらじぶし)、かつおぶしエキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス)	中学	753	
	ひとくちアセロラゼリー	さとう	アセロラ果汁				
13月	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		低	529	<p>&lt;みんな大好きなメニュー・カレー&gt; カレーは、矢巾町の給食の中でも人気メニューのひとつです。お肉や野菜をたっぷり使って、じっくり煮込んで作るので、食べ物の旨味が凝縮されたおいしいカレーができていきます。 現在、矢巾町のYoutubeでは、共同調理場でカレーを作る様子を限定公開中です。 この機会に、学級やご家庭でぜひご覧ください◎</p> 
	いわしのごまみそ煮	ごま でんぶん さとう	いわし 豆乳 みそ		中	588	
	木ブロッコリーのおかか和え		まぐろフレーク かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	高	647	
	さわにわん	あぶら	とりの肉	にんじん レンコン たけのこ 干しいたけ ねぎ	中学	702	
14月	発芽玄米ごはん	こめ(ひとめぼれ) 発芽玄米	牛乳		低	540	<p>&lt;かっこうだいすき&gt; 小学1年生の生活科では「かっこうだいすき」という単元を学習します。学校を探検したり、学校にいる人と仲良くなったりしましたね。みなさんが今食べている給食は、学校ではなく、「矢巾町学校給食共同調理場」というところで作って、お届けしています。 給食を作っている人や、メニューを考えている人が、みなさんが給食を食べているところを見に行くことがあります。 みなさん、仲良くしてくださいね♪</p> 
	オムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご	かつお昆布だし しょうゆ 醸造酢	中	600	
	金カリポリ和え		ささみフレーク ひじき	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし つば漬(だいこん)	高	660	
	春野菜カレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム アスパラガス しょうが にんにく	中学	738	
17月	丸パン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳		低	558	<p>&lt;入学・進級お祝い給食&gt; 1学期が始まって、1週間ほどが経ちました。新しい教室、新しいお友達との生活には、慣れてきましたか？ 今日は、入学と進級のお祝い給食です。 日本では、おめでたい日に、紅白の色がよく使われてきました。そのため、今日の給食では、紅白色をしたお花のかまぼこをすまし汁に使っています。主菜は、春を告げる旬の魚、「さわら」です。 今年一年を元気に過ごせるように、お祝いの気持ちをこめて一生懸命作りました。 みなさんは、新しい学年で、どんなことを頑張りたいですか？</p> 
	ミートボール	あぶら さとう	とりの肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが	中	620	
	ペンネのミートソース	ペンネ(小麦粉) さとう あぶら	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく トマト	高	682	
	こまつなコンソメスープ		とりの肉	にんじん キャベツ こまつな パセリ	中学	812	
	みかんゼリー	さとう	みかん果汁				
18月	<入学・進級お祝い給食> 古代米ごはん/ごましお	こめ(ひとめぼれ) 古代米 ごましお:ごま、でんぶん	牛乳		低	561	<p>&lt;毎月19日は食育の日&gt; 毎月19日は食育の日です。食育の「育」という言葉が、数字の「19」を連想させることから、この日を毎日の食事を見直したり、改善したりするきっかけにしたいと思っています。 矢巾町の給食では、毎月19日前後に、矢巾町産の食材を取り入れた献立や郷土料理を提供しています。 今日は、給食で提供している「お米」について紹介します。 給食では、矢巾町で栽培されている「ひとめぼれ」という品種のお米を提供しています。ひとめぼれは、寒さに強く、味と香りがよく、ねばりけの強いお米です。出会った途端、その見た目の美しさとおいしさに、ひとめぼれしてしまう！ということが名前の由来です。</p> 
	さわらのあまみそ焼き	さとう	さわら みそ	酒粕加工品	中	623	
	火高野豆腐とたけのこの煮物	あぶら さとう	高野豆腐 ぶた肉 こんぶ	めんつゆ(しょうゆ、さとう、かつお節、さば節、煮干し) しょうゆ	高	685	
	めかぶのすまし汁		めかぶ 花型かまぼこ(たら)	花形かまぼこ(さとう、でんぶん) だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さばぶし、むらじぶし)、かつおぶしエキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス) しょうゆ	中学	823	
	新級・進学おいおいデザート	さとう	豆乳	いちご			
19月	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		低	560	<p>&lt;毎月19日は食育の日&gt; 毎月19日は食育の日です。食育の「育」という言葉が、数字の「19」を連想させることから、この日を毎日の食事を見直したり、改善したりするきっかけにしたいと思っています。 矢巾町の給食では、毎月19日前後に、矢巾町産の食材を取り入れた献立や郷土料理を提供しています。 今日は、給食で提供している「お米」について紹介します。 給食では、矢巾町で栽培されている「ひとめぼれ」という品種のお米を提供しています。ひとめぼれは、寒さに強く、味と香りがよく、ねばりけの強いお米です。出会った途端、その見た目の美しさとおいしさに、ひとめぼれしてしまう！ということが名前の由来です。</p> 
	アジフライ	小麦粉 あぶら パン粉	アジ		中	622	
	水きんぴらごぼう	さとう ごま ごま油	ぶた肉	ごぼう レンコン にんじん きくらげ えだまめ しょうが こんにゃく	高	684	
	あさりのみそ汁	あさり あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	だし(かつお節、そうだがつお節、かつお・まぐろエキス)	中学	820	



# 4月 予定献立表・ひとくちメモ



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 使用原材料	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
20	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 555	<p>&lt;「いただきます」はだれのため?&gt; 食事を始める前には、「いただきます」というあいさつをします。このあいさつには、他の食べ物の命を、私の命にかえさせて「いただきます」という、深い意味がこめられています。命をいただいた、鶏や豚、魚、植物(野菜)の分まで、私たちがしっかり生きていくという宣言のようです。 給食の時だけでなく、家庭での食事や、外食の時にも感謝の気持ちをこめて「いただきます」とあいさつができるといいですね。</p> 
	野菜たっぷりチヂミ	米粉 じゃがいも てんぷん あぶら	おから	にんじん たまねぎ たらこ にんにく	しょうゆ チキンオイル	中 617	
	もやしのオイスターソース炒め	春雨 あぶら	ぶた肉	もやし にんじん たけのこ きくらげ たらこ にんにく	中華だし(チキンパウダー、粉末醤油、野菜エキス、ごま油) オイスターソース(魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス、魚醤)、砂糖、かき、こんぶエキス、水あめ、酒粕) しょうゆ	高 679	
	中華つくねのスープ		中華風つくね(とり肉)	はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし しょうゆ 中華だし(チキンパウダー、粉末醤油、野菜エキス、ごま油) 中華風つくね(たまねぎ、たらこ、コーンスターチ、パン粉、砂糖、油、しょうゆ、オイスターソース、にんにく)	中学 833	
21	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 555	<p>&lt;春らしい食べ物・うるい&gt; 小学3年生の国語では「きせつ(言葉) 春のくらし」という単元では、「ふき」や「わらび」などの春らしい食べ物が紹介されています。今日のみそ汁に入っている、緑色の野菜「うるい」も、ふきやわらびと同じ、春らしい食べ物のひとつです。若葉がみずみずしく潤っていることから、「うるい」と呼ばれるようになりました。みなさんの中には、初めて食べるという人もいるかもしれませんね。どんな味がする食べ物か、味わいながら食べてみましょう♪</p> 
	町産ヤーコンのかき揚げ	ヤーコン 小麦粉 あぶら		たまねぎ にんじん 春菊	コーンスターチ	中 617	
	ながいものごまみそ煮	ながいも ごま あぶら さとう	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、さとう、かつお節、さば節、煮干し)	高 679	
	うるいのみそ汁		どうぶ みそ	うるい だいこん えのき ねぎ	だし(かつお節、いわし煮干し、椎茸、そうだかつお節、さとう、こんぶ、野菜エキス)	中学 813	
24	ミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳		マーガリン:発酵乳(乳)、脱脂粉乳、チーズ風味濃縮乳(乳)	低 558	<p>&lt;給食の食材はどこから?&gt; 矢巾町の給食では、地元でとれた食材をたくさん使っています。しかし、残念ながらすべての食材が地元でとれるわけではありません。小学4年生の社会科では岩手県の風土を、小学5年生の社会科では日本全体の風土を学びます。市町村や都道府県によって、風土の特色が違っておもしろいです。土地の風土によって、栽培に適した野菜の種類や、水揚げされる魚の種類が違います。給食では、献立にあわせて、矢巾町以外の地域でとれた食材も使っています。 小学3年生以上のみなさんは、学習で地図帳を使います。地図帳では、いろいろな地域でどんな食べ物が栽培されているのかイラストで学ぶことができます。</p> 
	ほうれん草入りハンバーグ	小麦粉 てんぷん さとう	とり肉 ぶた肉 どうぶ	ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく トマト	しょうゆ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦、豚肉、牛肉、大豆)	中 620	
	花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング(あぶら、さとう、たまねぎ、トマト、パルメザン、セロリ)	高 682	
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ こまつな パセリ	チキンブイヨン(とり肉、長ねぎ、しょうが) コンソメ しょうゆ	中学 818	
	オレンジ			オレンジ			
25	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 559	<p>&lt;ぶた肉で疲労回復!&gt; 4月から新生活が始まり、体が疲れてきたと、感じる人も多いと思います。そんなときにおすすめの食材が、「ぶた肉」です!ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が含まれており、体の疲労を回復する効果があります。ビタミンB1は、アリシンという栄養素を含む野菜(たまねぎ、にんにく、ねぎ、たらこ等)と一緒に食べると、さらに吸収がよくなります。 今日は、たまねぎをたっぷり使ったぶた肉です。ごはんと一緒にいただきます!</p> 
	豚丼の具	あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ しょうが えだまめ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	中 621	
	のり酢和え	ごま	ささみフレーク のり	きゅうり だいこん もやし にんじん	米酢 らっきょう酢 めんつゆ	高 683	
	とりごぼう汁	あぶら	とり肉 どうぶ みそ	にんじん はくさい ごぼう 干しいたけ ねぎ	かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、こんぶエキス、魚醤(いわし、椎茸))	中学 817	
26	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 557	<p>&lt;食べ物の3つの働き&gt; 食べ物は、体の中でさまざまな働きをしています。毎月みなさんに配っている献立表には、その働きを3つのグループに分けて紹介しています。 1つめは、「主に熱や力になる食品」です。ごはんやパン、麺類などのグループです。 2つめは、「主に血や肉になる食品」です。肉や魚、大豆、乳製品などのグループです。 3つめは、「主に体の調子をととのえる食品」です。野菜や果物などのグループです。 3つのグループは、体の中で助け合いながら働いています。そのため、様々なグループの食べ物を、バランスよく食べることが大切です。</p> 
	ビーフコロッケ	じゃがいも さとう パン粉(小麦粉) あぶら	ぎゅう肉	たまねぎ	しょうゆ	中 619	
	水 茎わかめと切干大根の煮物	あぶら さとう	ぶた肉 きわかめ	切干大根 レンコン にんじん インゲン 干しいたけ こんにゃく	しょうゆ かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、こんぶエキス、魚醤(いわし、椎茸)) めんつゆ(しょうゆ、さとう、かつお節、さば節、煮干し)	高 681	
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	だし(かつお節、そうだかつお節、かつお・まぐろエキス)	中学 832	
27	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		毎月28日は いわて 減塩・適塩の日	低 549	<p>&lt;毎月28日は「いわて 減塩・適塩の日」です!&gt; 中学校の保健体育や、家庭科では、健康と食生活が深く結びついていることを学びます。中でも食塩は、体の必要な栄養ではあるものの、とりすぎには注意が必要です。 矢巾町の給食では、食塩のとりすぎで生活習慣病にならないよう、子どもたちから薄い味づけに慣れてほしいという思いを込めて、味づけをしています。今日の塩こうじ焼きも、塩をたくさん振るのではなく、塩こうじを下味にじっくりなじませることによって旨味を引き出す味づけにしています。煮物や汁物も、美味しいだしが出る食材を使い、塩分を控えめにしています。 減塩・適塩を考える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。</p> 
	鮭の塩こうじ焼き		さけ		塩こうじ 寒天	中 610	
	木 たけのこふきの土佐煮	さとう あぶら	とり肉 高野豆腐 かつおぶし	ふき たけのこ にんじん	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、さとう、かつお節、さば節、煮干し)	高 671	
	豚汁	あぶら	ぶた肉 どうぶ みそ	にんじん はくさい ごぼう えのき ねぎ	かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、こんぶエキス、魚醤(いわし、椎茸))	中学 812	
28	<こどもの日給食> たけのこごはん	こめ(ひとめぼれ) あぶら さとう	牛乳 とり肉 あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ、かつお節エキス、昆布エキス、ポークエキス	低 594	<p>&lt;こどもの日給食&gt; 五月五日は「こどもの日」です。別名を「勝負の日」ともいいます。菖蒲湯に浸かって厄を払ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。 もともとは中国から伝わった厄除けの行事でしたが、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の健やかな成長や幸せを願う行事となりました。 今日は、一足早いこどもの日給食です! 春先にぐんぐんと背が伸びるたけのこのように、みなさんが成長できるようにと願いを込めて献立を考えました。 デザートには、みそあん入りのかしわもちもお届けします。味わっていただきます♪</p> 
	かつお竜田揚げ	てんぷん あぶら	かつお	しょうが	しょうゆ	中 660	
	金 とり肉とだいこんのうま煮	あぶら さとう	とり肉 さつまあげ(たちうお)	だいこん にんじん 干しいたけ こんにゃく	さつまあげ(てんぷん、さとう、あぶら) だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さば、ぶし、むらあじぶし)、かつおぶしエキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス) しょうゆ	高 726	
	さつまいものみそ汁	さつまいも	あつあげ みそ	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	だし(かつお節、そうだかつお節、かつお・まぐろエキス)	中学 825	
	かしわもち	米粉 さとう てんぷん	みそあん				

※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)	554kcal (530kcal)	615kcal (650kcal)	707kcal (780kcal)	793kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	23.0g (17.2~26.5g)	25.5g (21.1~32.5g)	29.3g (25.4~39g)	32.7g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	18.0g (11.8~17.7g)	20.0g (14.4~21.7g)	23.0g (17.3~26g)	24.7g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (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。