



Main table containing menu items, ingredients, allergen information, and 'ひとくちメモ' (one-liner notes). The table is organized by date and includes detailed descriptions of dishes and their nutritional components.

日	献立名	食品の名称 主に献立に用いる	食品の名称 主に献立に用いる	食品の名称 主に献立に用いる	食品の名称 主に献立に用いる	学年 (学年/学期)	ひとくちメモ	
(金)	発芽玄米ごはん	こめ(ひとめぼれ) 発芽玄米	牛乳			低 565	<食べて学ぼう>:小学2年生生活〜ぐんぐんそだてわたしの野さい〜 小学1年生のせいかつの学習では、「きれいにさいてね」という単元で、いろいろな植物の種や花を観察します。2年生になると「ぐんぐんそだてわたしの野さい」という単元で、野菜が育っていく様子を観察したり、収穫したりします。 教科書では、ミニトマトやきゅうりなど、給食でもよく登場する野菜が紹介されていました。 みなさんは、どんな野菜を育てましたか?	
	オムレツ	さとう てんぷん あぶら	たまご		かつお昆布だし 醸造酢	中 628		
	きゅうりとわかめの梅和え	はるさめ	わかめ	きゅうり にんじん もやし うめ しそ		高 691		
	アスパラ入りハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム アスパラガス しょうが		ハヤシシチュー(小麦粉、豚脂、砂糖、ブドウ糖、トマトパウダー、てんぷん、粉末ソース、トマト調味料、加工てんぷん) デミグラスソース(小麦粉、油、トマトペースト、ウスターソース、砂糖、ソチオニオン、にんじん、ピーエキス、てんぷん、ブドウ糖)		中 807
(月)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 556	<食べる姿も美しく!> みなさんは、普段の食事の姿勢を意識したことがありますか?授業中や、運動中に、「姿勢を正しましょう」とアドバイスを受けることがありますね。では、食事中に姿勢を正すことどのような良いことがあるのでしょうか。 食事中は、①いすに深く座っている ②背もたれによりかかりすぎない ③机と体の間にはこぶしひとつ分あける ④両足を床につける(足を組まない) ことに気を付けてみましょう。 美しい姿勢には、周りの人と気持ちよく食事をしたいという気持ちが表れます。胃や腸を圧迫しないため、体の中の消化吸収がスムーズになります。美しい姿勢を保つことは、筋肉や骨をよりよく成長させるためでもあります。	
	とり肉の塩から揚げ	てんぷん あぶら	とり肉	しょうが	塩こうじ しょうゆ	中 618		
	ブロッコリーの塩昆布和え		ささみフレック こんぶ	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ		塩昆布(しょうゆ、砂糖、昆布エキス) しょうゆ		高 680
	みぞれ汁	あぶら	ぶた肉 とうふ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ だいこん		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 787
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 544	<食べて学ぼう>:小学6年国語〜夏のさかり〜 小学6年生の国語では、「春のいぶき」「夏のさかり」「秋採し」「冬のおとずれ」の四回に分けてきせつの言葉を学びます。 五月二十一日は、二十四節季のひとつ「小満」でした。国語の教科書では、「立春から十五日目に当たる。陽気がさかとなり、草木が成長して満ちてくるという意味。」と紹介されています。小満のころになると、梅雨のようなぐずついた空模様になるそうです。 季節の変わり目で、体が疲れている人も多いと思います。今日は疲労回復の効果がある、ぶた肉やしじみを使った献立です。さわやかな気持ちで午後の学習に取り組めるよう、今日はデザートにレモン風味のカルシウムウエハースも提供します。	
	ぶた肉のしょうが焼き		ぶた肉		たれ(小麦・大豆)	中 604		
	しじみとキャベツのあえ物		しじみ ひじき	こまつな きゅうり もやし にんじん とうもろこし		しじみの佃煮(しょうゆ、砂糖、しょうが、寒天) 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 664
	さんまのつみれ汁		さんま みそ	にんじん だいこん えのきたけ しょうが		さんまのつみれ(さんま、たまねぎ、てんぷん、味噌、しょうが) 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、鰹魚))		中 773
レモン風味のカルシウムウエハース	小麦粉 さとう てんぷん	乳			加工てんぷん			
(水)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	ゆかりごはんのもと(赤しそ)	ゆかりごはんのもと(梅酢、砂糖)	低 555	<食べて学ぼう>:小学4年社会〜水はどこから〜 小学4年生の社会では、くらしの中で使っている水や電気やガスがどこから届けられているのかを学習します。 共同調理場では、料理を作ったり、食器を洗ったりするために、1日に約30m <sup>3</sup> (約30,000ℓ)の水を使っています。この水の源は、井戸からくみ上げられた地下水だそうなんです。くみ上げられた地下水は、浄水場というところで砂や汚れを取り除いて、きれいにしたあと、調理場や学校、各家庭へ届けられます。 お米を炊いたり、魚や野菜を煮たり、汁物を作るためにも、水は欠かせません。矢町町の豊かな水資源に、感謝していただきましょう!	
	いわし入りハンバーグ	てんぷん さとう じゃがいも	いわし みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	魚肉すり身(すけとうだら)	中 617		
	切干大根のカレー煮	あぶら	ぶた肉	切干大根 レンコン にんじん えだまめ 干しいたけ こんにやく	コンソメ カレー粉 しょうゆ	高 679		
	さつまい	さつまいも あぶら	とり肉 とうふ みそ	こまつな にんじん しめじ 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、鰹魚))	中 820		
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 593	<食べ物クイズ!〜パプリカ〜> パプリカは、ピーマンの仲間です。ピーマンと比べると、辛味や苦みが少なく、肉厚で甘みが強い野菜です。赤や黄色のパプリカが有名ですが、他にどんな色があるのでしょうか? 「パプリカ」の語源は「パプリ」が「赤い」という意味で、「カ」は「野菜」を意味する。パプリカは、実は「赤い野菜」なんです。 パプリカは、実は「赤い野菜」なんです。 パプリカは、実は「赤い野菜」なんです。	
	米粉はるまき	あぶら 小麦粉 はるさめ てんぷん さとう 米粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ポークパイオン ポークエキス しょうゆ	中 659		
	ホイコーロー	あぶら さとう てんぷん	ぶた肉 みそ	キャベツ もやし パプリカ きくらげ 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) トウモロコシ(凍干) (凍干) 味噌(味噌、砂糖、大豆油、ごま油、ナツメグ、とうもろこし)	高 725		
	春雨スープ	はるさめ	とうふ わかめ なた(スケソウダラ)	にんじん 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 827		
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 546	<先を見通す野菜 れんこん> 今日の筑前煮には、れんこんが入っています。れんこんは、蓮という植物の茎が太く大きく育った部分です。蓮は、水の上に花を咲かせる植物です。そのため、水の中に沈んでいる茎が、酸素を取りこみやすいように、10個の穴があいています。その形から、「先の見通しがきく」縁起の良い食べ物ともいわれています。 れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれています。鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスを退治して風邪や感染症にかかりにくくしてくれます。 風邪や感染症の原因となるウイルスに負けないよう、先を見通して、体にいいものを食べたいですね。	
	アジの照り焼き	さとう	アジ		しょうゆ	中 607		
	筑前煮	さとも あぶら さとう	とり肉	にんじん ごぼう れんこん えだまめ 干しいたけ こんにやく	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、鰹魚)) しょうゆ	高 668		
	お麩のみそ汁	花型麩(小麦粉)	みそ あぶらあげ	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	だし(かつお節、さとう、かつお節、かつおぶしエキス)	中 799		
サクッとコンブ	さとう	昆布			昆布エキス かつお節エキス しょうゆ 醸造酢 米麹			
(月)	オレンジパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳	オレンジ	マーガリン:発酵乳(乳)、脱脂粉乳、チーズ風味濃縮物(乳)	低 603	<毎月28日は「いわて 減塩・通塩の日」です!> 毎月28日は、「いわて 減塩・通塩の日」です。矢町町では、生活習慣病を予防するためにも、子供のうちから薄味に慣れてほしいという思いを込めて給食の味付けをしています。今日の主菜は、スパイスを効かせた「さばのカレー風味焼き」です。塩分の多い調味料をたくさん使うのではなく、香りや風味で食欲をそそるような味付けに工夫しています。汁物は、トマトの酸味を活かした「ABCミネストローネ」です。ベーコンと具材をよく絡めることで、ベーコンの塩分と旨味がなじみ、塩を追加する必要がありません。大豆の食感や、セロリーの風味がアクセントになり、薄味でもおいしく食べてもらえるよう工夫しました。よく見ると、マカロニはアルファベットの形をしていますよ!	
	さばのカレー風味焼き	さとう	さば		しょうゆ カレー粉	中 670		
	ひじきとコーンのサラダ		ささみフレック ひじき	カリフラワー にんじん れんこん とうもろこし		和風ドレッシング(油、砂糖、玉ねぎ、醸造酢、かつお節エキス、オニオンフレーク、にんにく、魚醤、赤ピーマン、きのこエキス、しょうが)		高 737
	ABCミネストローネ	アルファベットマカロニ(小麦粉) さとう	ベーコン(ぶた肉) 大豆	たまねぎ にんじん トマト セロリー	ケチャップ チキンパイオン(とり肉、長ねぎ、しょうが) コンソメ しょうゆ	中 859		
ミニピーチゼリー(小学生:1個、中学生2個)	さとう				白桃			
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 545	<味の旅給食〜北海道を訪ねて〜> 北海道は日本の最北端にある、大きな島のことです。みなさんが住んでいる岩手県と比べると、約5倍の面積があります。2016年に新幹線が開通し、遊びに行ったことがある人もいます。北海道は、夏が短く冬が長く、雪がたくさん積もります。梅雨がなく、台風があまり上陸しないことも特徴的です。 北海道では、広大な土地を活かした畑作、稲作、酪農、豊かな海の資源を活かした漁業等、様々な産業がさかに行われています。そんな北海道で生まれた人や物のことを「道産子」といいます。今日の給食の道産子汁には、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、とうもろこしを使います。	
	さけの塩こうじ焼き		さけ		塩こうじ 寒天	中 605		
	ひじきの炒り煮	あぶら さとう	とり肉 ひじき 大豆 さつまいも(すけそうたら)	にんじん ごぼう イングン こんにやく		昆布だし(昆布エキス) 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 さつまいも(てんぷん、あぶら、さとう)		高 666
	道産子汁	じゃがいも あぶら	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	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、鰹魚))	中 804		
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 607	<食べて学ぼう>:中学1年生理科〜植物の特徴と分類〜 中学1年生の理科では、花や葉、根、種子のつくりから、植物の特徴と分類について学習します。5月19日の一コマでは、小学2年生のせいかつで植物の観察をする学習を振り返りました。小学校で学んだことを活かして、中学校の学習に進むのです。さらに、理科の教科書(P.32)には、高校生物の学習へつながる「お料理ラボ」というコーナーがあります。読んでみると、今日の給食でも使われているさわかめなどの海藻が、植物ではなく「藻類」というなかに分類されることがわかります。 学校で学んだことが、私たちの生活に深く結びついていることがわかります。	
	酢豚	あぶら てんぷん	ぶた肉 高野豆腐	たまねぎ パプリカ たけのこ 干しいたけ しょうが	ケチャップ 味噌 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 674		
	さわかめ入り中華スープ		めかぶ とうふ	チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ	ちゃんこ鍋スープ(しょうゆ、鶏がらだし、こんぶだし、砂糖、ごま油、かつおだし) しょうゆ	高 741		
	(小学校)メープルマフィン	さとう 米粉 あぶら	豆乳 大豆粉			メープルシロップ 加工てんぷん		中 838
(中学校)パナナのスティックケーキ	さとう 米粉 あぶら	豆乳 大豆粉	バナナピューレー		加工てんぷん			

\*※献立予定は各学校からのおたよみにてご確認下さい。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)	520kcal(530kcal)	634kcal(650kcal)	733kcal(780kcal)	814kcal(830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	22.3g(17.2~26.9g)	27.2g(21.1~32.5g)	31.3g(25.4~39g)	35.6g(27~41.5g)
脂質平均値(基準)	18.5g(11.8~17.7g)	22.5g(14.4~21.7g)	25.9g(17.3~26g)	27.4g(18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g(1.5g)新基準	2.1g(2.0g)	2.4g(2.0g)新基準	2.4g(2.5g)

【矢町町産食材】  
下線の引いている食品は、矢町町産(予定)のものです。