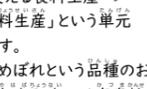




日	献立名	食品の名称 主に給食に用いる	食品の名称 主に給食に用いる	食品の名称 主に給食に用いる	食品の名称 主に給食に用いる	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
(月)	丸パン いちご&りんごのミックスジャム	丸パン:小麦粉、さとう、マーガリン ジャム:さとう	牛乳 脱脂粉乳	ジャム:いちご、りんご	ジャム(さつまいも、タピオカ、とうもろこし、米由来の酸味料使用)	低 571	<p><7月の給食目標> 7月の給食目標は、「暑さに負けない体を作ろう」です。気温や湿度が高くなり、体が疲れてくる時期ですが、元気に過ごすための基本は変わりません。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをくずさないように過ごしましょう。</p> <p>また、外遊びや運動の時には、水分補給をこまめに行うことが大切です。みなさんは、どんな飲み物で水分補給をしていますか？</p> <p>暑い夏を元気に乗り切るための食生活ポイントや、おすすめの飲み物は、7月の給食だより「すこやか」で紹介しています。</p>  <p>ぜひご覧ください。</p>
	3 バジルチキンフライ	あぶら 小麦粉 パン粉	とり肉	バジルペースト		中 634	
	イタリアンサラダ		まぐろフレーク	キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	イタリアンドレッシング(あぶら、しょうゆ、酢、玉葱、トマト)	高 697	
	大コーンスープ		ベーコン(ぶた肉)	にんじん だいこん とうもろこし マッシュルーム パセリ	コンソメ しょうゆ チキンブイヨン(長ネギ、しょうが)	中 804	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ果汁 レモン果汁	寒天		
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 571	<p><食べて学ぼう:小学5年生社会~未来を支える食料生産~> 小学5年生の社会では、「未来を支える食料生産」という単元で、米づくりのさかんな地域について学びます。</p> <p>給食のお米は、矢町町で生産された、ひとめぼれという品種のお米です。米づくりには水が欠かせませんが、矢町町内には鹿妻幹線水路と鹿妻本せきを中心に、川や水路が網目のように流れています。農家の方々はこの水の量を管理したり、環境にあわせて肥料や農薬を活用したりして、おいしいお米をつくっています。</p> <p>今日の給食は、ごはんと一緒に食べるのがおすすめのおかずです。ごはんが更においしく感じますよ!</p> 
	4 いわしの梅煮	てんぷん さとう	いわし かつおぶし	梅	しょうゆ 梅酢 こんぶだし	中 634	
	根菜の甘辛炒め	ごま油 さとう	ぶた肉	ごぼう れんこん にんじん きくらげ こんにやく しょうが	昆布だし(昆布エキス) 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 697	
	あさりのみそ汁		あさり わかめ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん 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、砂糖、昆布、野菜エキス)	中 802	
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 529	<p><梅はその日の難逃れ> 今日の副菜は、すっぱい味が特徴的な「梅」を使っています。梅は、今から約1300年前の奈良時代に日本に伝えられた食べ物です。昔の人は、梅に病気を予防する力があると気づき「梅はその日の難逃れ」という、ことわざをつくりました。</p> <p>「梅を食べた日は、風土病などの災害から逃れることができる」という意味です。病院やドラッグストアが無かった時代、人々の健康を支えていたのは栄養価の高い食べ物だったんですね。</p> 
	5 さばの甘露煮	さとう てんぷん	さば	しょうが	しょうゆ	中 588	
	もやしの梅こんぶ和え		まぐろフレーク 塩昆布	こまつな 切干大根 にんじん もやし 梅 しそ	白だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さば、ぶし、むらあじふし)、かつおぶしエキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス) 塩昆布(砂糖、しょうゆ)	高 647	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのき	だし(かつお節、いわし煮干し、椎茸、そうだかつお節、砂糖、昆布、野菜エキス)	中 788	
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 558	<p><食べて学ぼう:小学1年生国語~おおきな かぶ~> 「うんとこしょ、どっこいしょ。」 けれど、かぶは ぬけません。</p> <p>小学1年生の国語では、「おおきな かぶ」という単元を学習します。おおきなかぶをぬくために、おじいさんやおばあさん、まごやいぬ、ねこ、ねずみが頑張る物語でした。</p> <p>今日のみそ汁には、物語の中心になった「かぶ」をつかっています。あまくておおきなかぶの味は、いかがですか？</p> 
	6 塩だれ焼き鳥井の具	あぶら	とり肉	もやし パプリカ なら ねぎ	塩だれ(ボークオイル、チキンオイル、砂糖、しょうゆ、こんぶエキス、オイスターソース、かつおエキス、ガーリックパウダー、てんぷん)	中 620	
	町産じゃがいものカレーコロッケ	じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 米粉 あぶら	ぶた肉	たまねぎ	カレー粉	高 682	
	あつあげのみそ汁		あつあげ みそ	にんじん かぶ ごぼう 干しいたけ	だし(かつお節、いわし煮干し、椎茸、そうだかつお節、砂糖、昆布、野菜エキス)	中 807	
(金)	<七夕給食> ちらし寿司	こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	酢 しょうゆ 鰹風味調味料	低 543	<p><七夕のおはなし> 今日は、七夕給食です。七夕は、昔の中国の伝説に由来していると言われてます。</p> <p>昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。織姫は機械織りの仕事をしていて働き者で、彦星は牛の世話をするしっかり者でした。やがて、二人は結婚しました。すると、今まで働き者だった二人は急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなりました。怒った神様は、二人の間に天の川をつくり、年に一度、七夕の日にだけ会うように許したそうです。</p> <p>七夕には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌の上達を願う風習もあります。みなさんは、どんなお願い事をしたいですか？</p> <p>今日は、七夕のお話をイメージした給食です。味わっていただきましょう!</p>
	7 星形☆ハンバーグ	あぶら てんぷん さとう	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが		中 603	
	なすのごまみそ炒め	ごま油 ごま さとう てんぷん	ぶた肉 みそ	なす キャベツ にんじん パプリカ えだまめ	めんつゆ(しょうゆ、さとう、かつお節、さば、煮干し) しょうゆ	高 663	
	おくらと春雨のすまし汁	あぶら はるさめ ふ(小麦粉)	とり肉	だいこん にんじん おくら ねぎ	白だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さば、ぶし、むらあじふし)、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 791	
(月)	七タゼリー	さとう あぶら		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	寒天		<p><岩手県産わかめを味わおう!> 今日のサラダには、岩手県産のわかめをつかっています。</p> <p>わかめは、岩手県の沿岸部で盛んに養殖がおこなわれています。岩手のわかめ養殖は、平成22年までは生産量日本一を継続していましたが、東日本大震災津波の発生により海上の養殖施設・漁船などが壊滅的な被害を受け、養殖の基盤がほとんど失われてしまいました。しかし、漁業者をはじめ、地域一丸となって復旧を行った結果、平成24年には水揚げを再開することができました。</p> <p>岩手県の沿岸部でおいしいわかめが育つのは、海の環境が恵まれているからです。わかめが成長する秋から冬にかけて、北から流れ込む親潮から豊富な栄養分が供給され、南から流れ込む黒潮と混ぜることで生育に適した水温となり、二つの潮がぶつかる激しい海流と冬の厳しい波にもまれることで、肉厚で弾力のあるわかめが育ちます。</p> 
	10 コッペパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳			低 581	
	ピンクサーモンフライ	小麦粉 パン粉 てんぷん さとう あぶら	カラフトマス	しょうが	しょうゆ	中 645	
	県産わかめ入り青じそサラダ		青しそわかめ かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり	青しそわかめ(砂糖、しょうゆ、しその実、寒天) 青しそドレッシング(砂糖、しょうゆ、レモン果汁、かつお節エキス、魚醤、青じそ)	高 710	
	ホワイトシチュー	生クリーム じゃがいも あぶら	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが パセリ	ルウ(豚脂、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、てんぷん、クレーミングパウダー、ナチュラルチーズ、生クリーム、チーズ加工品、オニオンパウダー、ボークエキス、濃縮生クリーム、たまねぎ加工品、チキンエキス、とうもろこし粉、ガーリックパウダー、てんぷん) ベシャメルソース(小麦粉、豚脂、食塩不使用バター、加工てんぷん)	中 821	
ミニレモンゼリー 小学生:1つ 中学生:2つ	さとう		レモン果汁				
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 524	<p><キャベツ> キャベツは、給食によく登場します。甘みが強く、和風・洋風・中華風の、どんな味つけても相性がいい野菜です。</p> <p>キャベツは味が良いだけでなく、栄養価が高い野菜です。特に、免疫力を高め、肌の調子を整える働きがあるビタミンCや、骨の成長に欠かせないビタミンK等、多くのビタミン類を含んでいます。特に、胃腸の働きをサポートするビタミンUは、またの名をキャベジンとも呼ばれ、多くの胃腸薬にも配合されています。夏バテ中や冷たい物のとりすぎで胃腸が疲れている人にもおすすめです。</p> <p>今日は、そんな栄養たっぷりのキャベツをぎょうざに混ぜ込みました。甘い「キャベツ」も、味つけに使われている「みそ」も矢町町産ですよ!</p>
	11 町産キャベツのみそぎょうざ	ねぎ油 さとう 小麦粉	ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが	しょうゆ 米こうじ ボークエキス	中 582	
	もやしのオイスターソース炒め	ごま油 はるさめ	ぶた肉	もやし にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	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) 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、昆布エキス)	高 640	
	中華スープ	あぶら	とり肉	だいこん キャベツ ねぎ しょうが	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 781	
(水)	大豆ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 大豆			低 584	<p><SDGs 目標12:つくる責任つかう責任> みなさんは、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？ SDGsは、世界のすべての人が、安心安全に地球に住み続けられるように、環境問題をよりよくする取り組みです。SDGsには、目標が17個あり、そのうち12番目の目標が「つくる責任つかう責任」です。</p> <p>この目標には、世界中でつくられた食べ物の3分の1が、食べられることなく捨てられてしまっていることから、「食べ残しをせずごみを減らすことを意識しよう」という意味があります。</p> <p>今日のみそ汁には、食べられるのに捨てられてしまうことの多い「だいこんの葉」をつかっています。安心安全に地球に住み続けるために、私たちにできることはどんなことでしょうか。</p> 
	12 とり肉のから揚げ	てんぷん あぶら	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天	中 649	
	焼きそば風ビーフソテー	あぶら ビーフン	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん きくらげ なら	焼きそばソース(砂糖、粉末ソース(りんご)、豚脂、かつお節パウダー、いわし節パウダー、むらあじふし) 中濃ソース(砂糖、りんご、酢、トマトペースト、てんぷん)	高 714	
	菜っ葉のみそ汁		あつあげ みそ	だいこんの葉 だいこん にんじん えのき ねぎ		中 780	





Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Notes. Includes various dishes like Gohan, Tonkatsu, and Curry.

※欠食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。

Table with 5 columns: Energy, Protein, Fat, Salt, and Carbohydrate values for different school levels (Elementary, Middle, High, and Middle School).

【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。

