



8月

予定献立表・ひとくちメモ (中学校版)



令和5年度

矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	肉類の食品 主に肉や肉に由来する		魚介類の食品 主に魚や魚介類		卵類の食品 主に卵や卵製品		その他	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	穀類(小麦・米・雑穀)	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
21 (月)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)					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?今日から、矢巾北中学校では2学期の給食が始まります。今日の給食は、暑さで疲れた体にぴったりの、酢を使った料理「ユウリンチー」です! 準備や後片付けのルール、食事のマナーを再確認して、気持ちよく2学期をスタートさせてくださいね。 
	ユウリンチー	とり肉		てんぷん さとう	油		しょうが ねぎ	しょうゆ どうがらし	中	
	ナムル			さとう	ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし 切干だいこん わらび	しょうゆ	高	
	たまごスープ	たまご ベーコン(ぶた肉)	わかめ	てんぷん	ごま	にんじん	ねぎ	しょうゆ 中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エキス、ごま油)	中学 676	
22 (火)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)					低	【8月の給食目標】 今月の給食目標は、「バランスよく食べよう」です。 中学校の家庭科では、食品がどんな栄養素を多く含むかによって6つのグループ(6つの基礎食品群)に分けられることを学びます。今月の予定献立表では、給食に使用している食材を6つの基礎食品群に分けて紹介しています。 この6つの食品群から食品を過不足なくとることで、栄養素をバランスよくとることができま。 
	さばのスタミナやき	さば					りんご 玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さとう どうがらし	中	
	すきこんぶのもの	さつまあげ(タチウオすり身)	すきこんぶ	さとう		にんじん	とうもろこし こんにゃく	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高	
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ			油	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく しめじ	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、雑魚))	中学 694	
23 (水)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)					低	【いなさび】 今日のミートソースパンネには、雑穀の一種、「いなさび」が入っています。「いなさび」は、小さい黄色の粒です。きれいな黄色をしているため、「黄実」とよばれ、それがだんだんまって「きび」になったと言われています。 いなさびのあざやかな黄色はポリフェノールで、強い酸化力がああります。また、血の流れをよくする効果もあります。 
	しろみざかなのフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 てんぷん	油				中	
	ざっこくミートソースパンネ	ぶた肉		ペンネ(小麦粉)きび	オリーブオイル	にんじん パセリ	玉ねぎ ズッキーニ	ケチャップ 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、ソテーオニオン、にんじん、ピーエキス、てんぷん、ブラウンルー)	高 617	
	まめスープ	ベーコン(ぶた肉) だいず				にんじん スリムねぎ	玉ねぎ	しょうゆ コンソメ	中学 676	
24 (木)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)					低	【ズッキーニ】 ズッキーニは、矢巾町でたくさん作られている野菜です。矢巾北中学校の3年生は、1学期にズッキーニを栽培しましたね。 ズッキーニは種をまいてから45日ほどで収穫できます。雄花と雌花があり、人工受粉をすることで、実をたくさんつけることができます。 大きくなりすぎると味が落ちるので、20cmくらいのもを収穫するのがよいと言われています。 
	ハンバーグわふうソース	ハンバーグ(ぶた肉 とり肉)		さとう				しょうゆ、ハンバーグ(ボークエキス、チキンブイヨン、てんぷん、油)	中 579	
	れんこんのカレーソテー	ぶた肉			油	にんじん いんげん	しょうが れんこん	しょうゆ カレー粉	高 637	
	ズッキーニのスープ	ベーコン(ぶた肉)				にんじん	ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ コンソメ	中学 697	
25 (金)	ゆかりごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)		赤しそ		ゆかりごはんのもと(砂糖)	低	【矢巾町伝承料理 お盆の料理】 今日は、お盆の伝承料理の煮物と天ぷらを取り入れた献立です。お盆とは、ご先祖様の霊をまつり、お迎えして、感謝の気持ちを伝える行事です。お盆には、お供え物や飾りを準備したり、お墓参りに行って過ごす人が多かったと思います。お祭りで踊る「盆踊り」には、「お迎えしたご先祖様が、家族とともに楽しいひとときを過ごせるように」という祈りがこめられています。 お盆の間は、肉や魚を使わない、お煮しめやてんぷらをお供えするのが好きになっていきます。 
	町産かぼちゃとズッキーニのかきあげ			小麦粉	油	かぼちゃ	ズッキーニ 玉ねぎ	コンスターチ	中 547	
	おにしめ	こうやどうふ、さつまあげ(タチウオすり身)	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう たけのこ 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、雑魚)) さつまあげ(てんぷん、あぶら、さとう)	高 602	
	とうがんのすましじる	とり肉 油あげ			油	にんじん	とうがん しめじ えのき	しょうゆ 白だし(さとう、しょうゆ、ふし(かつおぶし、いわし、さばぶし、おろしあじ)、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 660	
28 (月)	せわりパン		牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう	マーガリン				低	【マカロニ】 マカロニは、小麦粉から作られるパスタの一種です。パスタの中でも長いのはスパゲッティと言われ、短いものはマカロニと呼ばれています。 マカロニにはペン先の形をしているペンネ、らせん状のフジリ、ちょうちの形のファルファッレ、貝殻の形のコンキリエ、などたくさん種類があり、料理に合わせて、いろいろなマカロニを選ぶことができます。 
	ロングウインナー/ケチャップ	ウインナー(ぶた肉 さとう)						ケチャップ(トマト、さとう、玉ねぎ)	中 612	
	れんこんサラダ	まぐろフレーク		ごま	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ		しょうゆ ドレッシング(油、砂糖、玉ねぎ、酢、かつおぶしエキス、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 673	
	アルファベットスープ	ベーコン(ぶた肉)		マカロニ(小麦粉)		にんじん スリムねぎ	玉ねぎ	コンソメ しょうゆ	中学 769	
29 (火)	はつがげんまいごはん		牛乳	米(ひとめぼれ) 発芽玄米					低	【野菜の日】 トマトやズッキーニ、なす、えだまめなど、夏野菜がおいしい季節です。 夏野菜にはカラフルな見た目のものが多く、見ているだけで元気が出てきますね。夏が旬の野菜には、暑さで火照った体を冷やしてくれたり、外でたくさん遊んで火にあたっての肌を調子を整えてくれたり、暑い時期を乗り切るために欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。 夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう! 
	さんしょくオムレツ	たまご				にんじん グリーンピース	しいたけ	かつおこんぶだし さとう てんぷん しょうゆ あぶら	中 638	
	コールスローサラダ			さとう		にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし	フレンチドレッシング(砂糖、酢、レモン果汁、オニオンパウダー)	高 702	
	なつやさいカレー	ぶた肉		じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム にんにく	カレールー(小麦粉、油、砂糖、てんぷん、カレー粉、さつまいもパウダー、白菜エキスパウダー、ローストオニオンパウダー) ケチャップ ウスターソース カレー粉	中学 794	
30 (水)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)		赤しそ		ゆかりごはんのもと(砂糖)	低	【一つの花】 小学校4年生の国語では、「一つの花」という物語を学習します。この物語は、戦争が激しかったころの、親子のお話です。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。今は食べるものが身近にたくさんあり、食事に困りませんが、戦争中は少ない配給しかなく、ゆみ子はおやつを食べることができない生活をしていました。 豊かな食生活を送ることに感謝して、食事をいただきたいですね。 
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ 豆乳		さとう てんぷん	ごま				中 596	
	にくじゃが	ぶた肉		じゃがいも さとう	油	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高 656	
	ひつつみじる	とり肉 あぶらあげ		小麦粉	油	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	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、雑魚))	中学 710	
31 (木)	ごはん		牛乳	米(ひとめぼれ)					低	【給食の材料はどこから】 小学3年生の社会では、「はたらく人とわたしたちの暮らし」という単元の中で、農家の仕事について学びます。矢巾町では多くの農家の方々が野菜や果物を栽培していて、給食の材料になるものもあります。 特に初夏から秋にかけて、町内のおいしい野菜や果物が給食に登場します。夏は、ズッキーニやなす、トマト、ピーマン、などの夏野菜が多く登場しますね。 地元の農家の方々に感謝しながら、よく味わっておいしく食べましょう。 
	はるまき	ぶた肉		小麦粉 はるまき さとう	油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ てんぷん、しいたけエキスパウダー 大豆粉 ボークエキス しょうが ペースト	中 630	
	チンジャオロースー	ぶた肉			油	にんじん ピーマン	たけのこ もやし しょうが にんにく	オニオンソース(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) しょうゆ テンメシジャン(みそ、砂糖、油、ナツメグ、とうもろこし) コチュジャン(とうがらし、みそ、さとう)	高 693	
	ちゅうかスープ	とうふ かまぼこ(スケソウダラ、イトヨリダイ)				にんじん	ねぎ 玉ねぎ	中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エキス、ごま油) しょうゆ かまぼこ(砂糖、てんぷん)	中学 771	
クリームソーダゼリー	豆乳		さとう				寒天 水あめ てんぷん ゼラチン			

※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)	506kcal (530kcal)	595kcal (650kcal)	684kcal (780kcal)	717kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.7g (17.2~26.5g)	23.2g (21.1~32.5g)	26.7g (25.4~39g)	28.3g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	18.4g (11.8~17.7g)	21.6g (14.4~21.7g)	24.8g (17.3~26g)	25.0g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.8g)新基準	1.9g (2.0g)	2.1g (2.4g)新基準	2.5g (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。