



日	献立名	肉の食品 主に魚や卵になる	魚の食品 主に魚や卵になる	種の食品 主に種の殻をむく	その他 使用原材料	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
(水)	ピタパン	こむぎこ あぶら さとう	牛乳			低 505	【いなきび】 今日のミートソースペンネには、雑穀の一種、「いなきび」が入っています。「いなきび」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、それがだんだんまわって「きび」になったと言われています。 いなきびのあざやかな黄色はポリフェノールで、強い抗酸化力があります。また、血の流れをよくする効果もあります。 
	しろみぎかなのフライ	パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	ホキ			中 561	
	ざっこくミートソースペンネ	ペンネ(小麦粉) オリーブオイル きび	ぶた肉	にんじん たまねぎ ズッキーニ パセリ	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、ソテオニオン、にんじん、ピーエクス、てんぷん、ブラウンルー)	高 617	
	まめスープ		だいず ベーコン(ぶた肉)	たまねぎ にんじん スリムねぎ	しょうゆ コンソメ	中 679	
	アップルシャーベット	さとう		りんご			
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 521	【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	さとう	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉)	たまねぎ	しょうゆ ハンバーグ(ボークエクス、チキンブイオン、てんぷん、油)	中 579	
	れんこんのカレーソーテー	あぶら	ぶた肉	れんこん いんげん にんじん しょうが	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)	ズッキーニ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	しょうゆ コンソメ	中 697	
(金)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	赤しそ	ゆかりごはんのもと(さとう)	低 492	【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しきたりになっています。 
	町産かぼちゃとズッキーニのかきあげ	小麦粉 あぶら		かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ	コーンスターチ	中 547	
	おにしめ	さとう	こうやどうふ、こんぶ さつまあげ(タチウオすり身)	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	しょうゆ かつおだし(かつおエクス、かつおぶしエクス、煮干しエクス、こんぶエクス、魚醤(いわし、雑魚))	高 602	
	とうがんのすましじる	あぶら	とり肉 あぶらあげ	とうがん にんじん しめじ ねぎ	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、むらあじ、かつおぶしエクス、さばエクス、こんぶ、しいたけエクス))	中 660	
(月)	せわりパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳			低 551	【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、らせん状のフジッリ、ちょうちよの形のファルファッレ、貝殻の形のコンキリエ、などたくさんの種類があり、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	ごま	まぐろフレーク	れんこん きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ ドレッシング(油、砂糖、玉ねぎ、酢、かつおぶしエクス、オニオンフレーク、にんにく、魚醤、赤ピーマン、きのこエクス、しょうが)	高 673	
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中 769	
(火)	はつがげんまいごはん	こめ(ひとめぼれ) はつがげんまい	牛乳			低 574	【野菜の日給食】 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、見ていただけると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陽にあたった肌の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		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	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	あぶら じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ 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、白菜エクスパウダー、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 794	
(水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 536	【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ね。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もできない生活をしていました。 豊かな食生活を送れることに感謝して、食事をいただきますね。 
	いわしのごまみそ煮	さとう ごま てんぷん	いわし みそ 豆乳			中 596	
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ いんげん 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	
	ひつまじり	こむぎこ あぶら	とり肉 あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ	しょうゆ かつおだし(かつおエクス、かつおぶしエクス、煮干しエクス、こんぶエクス、魚醤(いわし、雑魚))	中 710	
(木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 567	【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	こむぎこ あぶら はるさめ さとう	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ てんぷん しいたけエクスパウダー 大豆粉 ボークエクス しょうがペースト	中 630	
	チンジャオロースー	あぶら	ぶた肉	たけのこ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース(魚介エクス(かきエクス、はたてエクス、魚醤)、砂糖、かき、昆布エクス) しょうゆ テンメンジャン(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 たまねぎ	中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エクス、ごま油) しょうゆ かまぼこ(砂糖、てんぷん)	中 771	
	クリームソーダゼリー	さとう	豆乳		寒天 水あめ てんぷん ゼラチン		

*欠食予定は各学校からの申込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。

【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。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	488kcal (530kcal)	595kcal (650kcal)	684kcal (780kcal)	717kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.0g (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)	17.7g (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)	2.2g (2.4g)新基準	2.5g (2.5g)