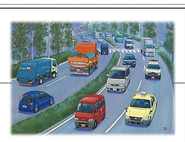
9月　予定献立表・ひとくちメモ

令和5年度　　矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	554	<9月1日は「防災の日」> 今日、9月1日は「防災の日」です。そして、今日から1週間は「防災週間」です。防災とは、「自然災害や火事等に備えて、安全を確保すること」をいいます。 矢巾町は、1896年・1947年に起こった北上川大洪水や、2011年の東日本大震災、2013年8月秋田・岩手豪雨等により被害を受けました。 災害時は、いつものように食事をとれない場合もあります。いざという時は、なんでも食べて、生き延びることも大切です。 好き嫌いを減らすことは、命を救うことにもつながります。
1	ぶりの南部焼き	さとう　ごま	ぶり		しょうゆ	中	615	
(金)	じゃがいもとあぶらふの煮物	じゃがいも　あぶらふ（小麦粉、あぶら） さとう		にんじん　たまねぎ　えだまめ 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	677	
	なすのみそ汁		あぶらあげ　みそ	なす　にんじん　もやし　ねぎ	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	767	
	セサミパン	小麦粉　さとう　マーガリン　ごま	牛乳　脱脂粉乳		マーガリン（発酵乳（乳）、脱脂粉乳、チーズ風味濃縮物（乳）） 	低	608	<町産食材のピーマン&トマト> 今日の給食には、矢巾町で栽培されたピーマンとトマトをつかっています。ピーマンはハンバーグ、トマトはスープに入っています。 矢巾町では、農家さんの協力を得て、町内で栽培されたお米や野菜をつかった給食を提供しています。町産の食材には、献立表の食品の欄に下線を引いています。気づいていましたか？ 今月の給食には、どんな町産食材が使われているでしょうか。ぜひ、献立表をチェックして、下線が引いてある食品を探してみてくださいね♬
4	町産ピーマン入りハンバーグ	パン粉　小麦粉　でんぷん　さとう	ぶた肉　とり肉	たまねぎ　ピーマン　キャベツ	大豆たんぱく　ねぎ油 塩こうじ　オイスターソース	中	675	
(月)	コールスローサラダ		ささみフレーク	キャベツ　にんじん カリフラワー　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	743	
	ブイヤベース	オリーブオイル　さとう	えび　いか　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　セロリ	ケチャップ　コンソメ チキンブイヨン（長ねぎ、しょうが）	中学	848	
	スライスチーズ		チーズ（乳）					
	発芽玄米ご飯	こめ（ひとめぼれ）　発芽玄米	牛乳			低	608	<60プラスプロジェクト> みなさんは、「60プラスプロジェクト」を知っていますか？毎日を健康に過ごすために、意識してほしいポイントが、「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の項目に分けて、紹介されています。 今日は、かみかみチャレンジ（食習慣）の「よくかんで食べる（目安は一口20回）」を意識して食べてみましょう。食材のうま味をつよく感じることができますよ！
5	アカモク入りコロッケ	でんぷん　さとう　パン粉　あぶら	スケソウダラ わかめ　アカモク（海そう） **アカモク**は、最近大注目の海そうです！磯の風味を強く感じるうま味と、とろとろの粘り気が特徴です。もちろん、岩手県産ですよ♪	たまねぎ	魚醤　魚エキス	中	675	
(火)	ひじきの炒り煮	あぶら　さとう	ぶた肉　ひじき　だいず さつまあげ（すけそうたら）	にんじん　ごぼう いんげん　こんにゃく	しょうゆ　昆布だし（昆布、昆布エキス） 白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス） さつまあげ（でんぷん、あぶら、さとう）	高	743	
	かぼちゃのおもち入りみそ汁	あぶら かぼちゃもち（でんぷん、じゃがいも、さとう）	とり肉	かぼちゃ　にんじん　だいこん はくさい　しめじ　ねぎ	しょうゆ 白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス）	中学	877	
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	545	<9月の給食目標「生活リズムを整えよう！」> 9月の給食目標は、「生活リズムを整えよう！」です。夏休み中、乱れがちだった生活習慣を見直して、学習や運動を頑張れる体づくりをしましょう。生活習慣を整えると、早寝・早起きが身につき、「60プラスプロジェクト」のひとつ、すやすやチャレンジ（よく眠れて、目覚めすっきり！）の達成に一歩近づきます。 そして、すっきりと目覚めた後は、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんは1日の元気の源だと言われています。学校がある日も、お休みの日も、まいにち食べてほしいです。 生活習慣を整えるポイントや、朝ごはんのはたらきは、9月の給食だより「すこやか」でも紹介しています。ぜひご覧ください♪
6	ぎょうざ	小麦粉	ぶた肉	キャベツ　たまねぎ　にら にんにく　しょうが	大豆たんぱく　しょうゆ　ねぎ油　砂糖　オイスターソース　ポークエキス	中	605	
(水)	マーボーナス	ごまあぶら　さとう　でんぷん	ぶた肉　だいずミート　みそ	なす　たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　ピーマン　にんにく　しょうが	麻婆ソース（砂糖、みそ、チキンエキス、米酢、しょうゆ、しょうが、フライドガーリック、ごま油、パプリカ、豆板醤） 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） 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	666	
	春雨スープ	はるさめ	とうふ　花なると（スケソウダラ）	にんじん　もやし　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）がらスープ（チキンエキス、玉ねぎ、キャベツ、にんじんエキス）	中学	769	
	かぼちゃのボーロ	でんぷん　さとう　パン粉　あぶら		かぼちゃ	コーンスターチ			
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	566	<オムレツ発祥の国はどこ？> オムレツは、溶きほぐしたたまごを、塩こしょうなどで味付けし、バターや油をひいたフライパンで軽く焼いた料理です。半円型の形が特徴的です。中学1年生の教科書では、オムレツのつづり（Omelet）を学ぶため、アメリカやイギリスが発祥の国だと思っている人もいるかもしれません。じつは、オムレツはフランス発祥の料理です。 今日の給食には、いもや野菜を入れたスペイン風のオムレツが登場します。フランスで生まれた料理が、スペインの食文化を取り入れて、日本に伝えられてきました。
7	さつまいものオムレツ	さつまいも　さとう　でんぷん　あぶら	たまご　とり肉	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	食酢　ブイヨン	中	629	
(木)	福神漬け入りカリポリ和え		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 ふくじんづけ（だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ）	しょうゆ　ふくじんづけ（しょうゆ、砂糖、梅酢）	高	692	
	きのこたっぷりカレー	じゃがいも　あぶら	ぶた肉	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム　しめじ エリンギ　トマト　えだまめ	カレールウ（小麦粉、油、砂糖、でんぷん、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） トマトケチャップ　ウスターソース	中学	780	
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	553	<健康的な食生活の合言葉「まごわはやさしい」> 「まごわやさしい」とは、伝統的な日本の食材である、 「ま：まめ」「ご：ごま」「わ：わかめ等の海藻」「や：やさい」 「さ：魚」「し：しいたけ等のきのこ」「い：いも」 の頭文字を組み合わせた言葉です。食事をとる時には、この食材を組み合わせて食べると、健康的に生活を送れるといわれています。 今日の給食には、おさかなふりかけがつきます。まごわやさしい食材もたっぷり入っていますね。 ごはんと一緒に食べましょう。 みなさんの家庭の食事には、まごわやさしい食材がいくつ使われていますか？
8	とり肉のはちみつ焼き	はちみつ	とり肉	しょうが	しょうゆ　寒天	中	614	
(金)	ふきとごぼうのごましょうゆ炒め	ごまあぶら　さとう　ごま	ぶた肉	しょうが　ごぼう　にんじん　こんにゃく　ふき	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	675	
	あつあげのみそ汁		あつあげ　みそ	にんじん　だいこん　えのき　ねぎ	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	775	
	おさかなふりかけ	さとう　ごま　じゃがいも　でんぷん	かつおぶし　いわしけずりぶし あおのり　くろのり	かぼちゃ	しょうゆ　昆布エキス			
	<ラグビーワールドカップ応援給食> ソフトフランスパン	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、チーズ風味濃縮物（乳））	低	593	<ラグビーワールドカップ フランス大会が始まります！> **9月8日から、ラグビーワールドカップがフランスで始まります！** 日本代表は、イングランド、アルゼンチン、サモア、チリと対戦予定です。どんな試合になるのか、どきどきしますね。 今日の給食は、ワールドカップの開催地・フランスに因んだ献立です。とり肉のソテーにかかっているソースは、「プロヴァンサルソース」といって、フランスの南東部でよく食べられています。トマトとオリーブオイル、にんにく、ハーブでつくったソースで、香りがよく肉にも魚介類にも合います。 ゼリーは、フランスの国旗をイメージした、トリコロールカラーゼリーです。 **がんばれ！ブレイブ・ブロッサムズ！！**
11	とり肉のプロヴァンサルソース	オリーブオイル	とり肉	しょうが　トマト　たまねぎ にんにく　パセリ	しょうゆ　寒天　ケチャップ トマトソース（トマト、たまねぎ、あぶら、小麦粉、砂糖、ガーリックペースト）	中	659	
(月)	マカロニサラダ	マカロニ（小麦粉）	まぐろフレーク	キャベツ　ブロッコリー カリフラワー　とうもろこし	ごまドレッシング（しょうゆ、ごま、ごま油）	高	725	
	ズッキーニのコンソメスープ		ベーコン（ぶた肉）	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ズッキーニ	しょうゆ　コンソメ チキンブイヨン（長ねぎ、しょうが）	中学	839	
	トリコロールカラーゼリー	さとう	豆乳	いちご果汁　レモン果汁	植物油脂			
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	564	<力士のパワーの源「ちゃんこ汁」> ちゃんこは、相撲をとる力士たちが食べる料理のことです。語源には諸説ありますが、相撲部屋の親方を父親になぞらえて「チャン」、弟子を子供になぞらえて「コ」といい、親方と弟子で一緒に食事をしていたことから、「ちゃんこ」と呼ぶようになった、という説があります。 両国国技館がある東京都には、たくさんの相撲部屋があり、その部屋ごとにちゃんこの味や具材も異なるそうです。 ちゃんこは、肉や魚、野菜を一度に食べることができる具沢山の汁物です。力士の大きな体と、見ごたえ抜群のパワープレイを支えているのは、栄養バランスが整った食事なのですね。
12	町産みそ入りさばみそカツ	あぶら　パン粉　小麦粉 でんぷん　さとう	さば　みそ		しょうゆ	中	627	
(火)	ひじきとおからの炒り煮	あぶら　さとう	とり肉　ひじき　おから さつまあげ（すけそうたら）	にんじん　ごぼう　こんにゃく　いんげん	しょうゆ　昆布だし（昆布、昆布エキス） さつまあげ（でんぷん、あぶら、さとう）	高	690	
	具だくさん塩ちゃんこ汁	マロニー	肉団子（とり肉、ぶた肉） あぶらあげ	にんじん　はくさい　しいたけ　ねぎ　にら	肉団子（たまねぎ、でんぷん、チキンオイル、あぶら） しょうゆ ちゃんこ鍋スープ（しょうゆ、鶏がらだし、こんぶだし、砂糖、ごまあぶら、かつおだし）	中学	771	
	わかめごはん	こめ（ひとめぼれ）　さとう	牛乳　わかめ			低	589	<食べて学ぼう！：小学1年生国語～じどう車くらべ～> 小学1年生の国語では、「じどう車くらべ」という単元で、いろいろな自動車のことを説明する学習をしました。 給食は、「給食車」というトラックで、学校に運んでいます。給食を運んでいることが一目で分かるように、「矢巾町学校給食共同調理場」と書いてあります。 運んでいる途中で給食がこぼれないように、荷台にはすべりどめがついています。
13	とり肉の塩からあげ	でんぷん　あぶら	とり肉	しょうが 	しょうゆ　塩こうじ	中	654	
(水)	五目豆	あぶら　さとう	ぶた肉　だいず　こんぶ	にんじん　だいこん　えだまめ しいたけ　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	719	
	さつまいもとこまつなのすまし汁	さつまいも	あつあげ	こまつな　にんじん　しめじ　ねぎ	しょうゆ 白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス、こんぶ、しいたけエキス）	中学	787	
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	541	<食べて学ぼう：小学6年生家庭科～こんだてを工夫して～> 小学6年生の家庭科では、「こんだてを工夫して」という単元で、1食分のこんだてを考える学習をします。 こんだては、主食・主菜・副菜を組み合わせて考え、その料理に使われる食品の種類や調理の仕方を工夫すると、おいしく栄養バランスのとれた食事になります。 この学習を踏まえて、**各小学校の6年生のみなさんには、給食の献立を考えてもらいます！**給食のこんだてを考える時には、地場産物や旬の食べ物を取り入れることも大切です。 どんな給食を考えてくれるのか、6年生の学習の成果を楽しみにお待ちください☆
14	和風ミートボール	あぶら　さとう	とり肉 	たまねぎ　にんにく　しょうが	加工でんぷん　しょうゆ　食酢 オイスターソース	中	601	
(木)	トマト肉じゃが	じゃがいも　あぶら さとう　でんぷん	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　トマト　えだまめ にんにく　しょうが　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	661	
	町産キャベツのみそ汁		高野豆腐　みそ	キャベツ　にんじん　ほうれんそう　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	720	
	ぶどうゼリー（小学校）	さとう		ぶどう果汁				

9月　予定献立表・ひとくちメモ

令和5年度　　矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
15	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	545
	ビビンバ	ごまあぶら　さとう	ぶた肉	こまつな　にんじん　わらび にんにく　しょうが　こんにゃく	しょうゆ コチュジャン（とうがらし、みそ、さとう）	中	606
(金)	中華クラゲのサラダ	ごま　さとう　ごまあぶら	中華くらげ（くらげ）	キャベツ　にんじん とうもろこし　もやし	中華くらげ（砂糖、しょうゆ、あぶら、ごま、唐辛子） 米酢　しょうゆ　らっきょう酢	高	667
	たんたんめん風ごまみそスープ	あぶら　ほうとう（小麦粉） ねりごま　すりごま	とり肉　みそ ちくわ（スケソウタラ、イトヨリダイ）	しょうが　たまねぎ　ねぎ　ピーマン	ちくわ（加工でんぷん、砂糖、魚介エキス） しょうゆ　こんぶだし（昆布、昆布エキス） かつおだし（かつおエキス、かつおぶしエキス、昆布エキス、煮干しエキス、魚醤（いわし、雑魚）） 	中学	765

＜「たんたんめん」ってどんな麺？＞
たんたんめんとは、辛味を利かせたひき肉やザーサイの細切りを、麺の上に乗せた中国料理です。昔は、天秤棒で担ぎ売りされていた料理だったため、スープを大量に持ち運ぶのが難しく、今の日本でいう「汁なし担々麺」として売られていたそうです。仕事中などの小腹がすいたときに少量だけ食べる、中国式ファーストフードの１つでした。
今日の給食では、辛い物が苦手な人も食べられるよう、辛味は少なめにして、ごまとみその風味を活かしたスープにしています。

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
19	ナン	ナン（小麦粉　あぶら　さとう）	牛乳			低	545
	ふわふわキーマカレー	あぶら	ぶた肉　とうふ　大豆ミート	にんじん　たまねぎ　えだまめ　しょうが　にんにく トマト	トマトケチャップ　ウスターソース　カレールウ（小麦粉、油、砂糖、でんぷん、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）　コンソメ	中	605
(火)	岩手町産春みどりキャベツメンチ	あぶら　小麦粉　パン粉	ぶた肉　とり肉　大豆粉	キャベツ　たまねぎ	ポークエキス　加工でんぷん	高	666
	ほたてのコンソメスープ		ほたて	にんじん　だいこん　きょうな キャベツ　パセリ	しょうゆ　コンソメ チキンブイヨン（長ねぎ、しょうが）	中学	722

＜キーマカレーの「キーマ」の意味＞
「キーマ」とは、カレー発祥の国・インドの公用語のひとつであるヒンディー語で「ひき肉」や「細かいもの」という意味があります。つまり、キーマカレーとは、「ひき肉でつくったカレー」のことです。

給食のキーマカレーではぶた肉をつかいますが、ぶた肉や牛肉を食べないヒンドゥー教徒が多いインドでは、ヤギや羊、とりの肉を使って作ることが多いそうです。
同じ料理でも、食べる地域の食文化によって、使う食材が違うこともあるのですね。

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
20	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	545
	豚キムチ丼の具	ごま油	ぶた肉　みそ	たまねぎ　たけのこ　にら　きくらげ にんにく　しょうが　こんにゃく キムチ（白菜、だいこん、にんにく、しょうが、ねぎ、にら）	しょうゆ かつおだし（かつおエキス、かつおぶしエキス、昆布エキス、煮干しエキス、魚醤（いわし、雑魚）） テンメンジャン（みそ、砂糖、油、ナツメグ、とうもろこし） キムチ（魚醤油、赤唐辛子、三温糖）	中	605
(水)	もやしの中華サラダ	ごま油	まぐろフレーク	もやし　にんじん　きゅうり　切干大根	米酢　らっきょう酢 めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し）	高	666
	中華風コーンスープ		ベーコン（ぶた肉）	とうもろこし　たまねぎ にんじん　えのき　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） がらスープ（チキンエキス、玉ねぎ、キャベツ、にんじんエキス）	中学	773
	ぶどうゼリー（中学校）	さとう		ぶどう果汁			

＜食べ物クイズ！「もやし」の名前の由来とは？＞
給食や家庭でもよく使われる野菜である「もやし」ですが、この「もやし」の名前の由来とは、次のうちどちらでしょう？

① ヤシの木にはえていたから

② 萌やしとも書き、発芽させた芽のことだから

答え：② 萌やしとも書き、発芽させた芽のことだから
もやしは、「萌やし」「蘖」とも書き、豆や麦などを水に浸して発芽させたものです。給食や家庭で使われるもやしは、緑豆や大豆などを冷暗所で発芽させてつくります。
もやしは、ビタミンB1やB2、カルシウムや鉄、食物繊維がたっぷり含まれている野菜です♪

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
21	＜食育の日＞ ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	560
	県産さけフライ	パン粉　小麦粉	さけ		コーンフラワー	中	622
(木)	県産わかめのこんにゃくサラダ		青しそわかめ	キャベツ　ブロッコリー　にんじん きゅうり　サラダこんにゃく	青しそわかめ（砂糖、しょうゆ、しその実、寒天） 青じそドレッシング（しょうゆ、梅肉、かつお節エキス、りんご、レモン果汁、オレンジ香料、魚醤（ほっけ、すけとうだら）、青じそ、唐辛子使用）	高	684
	さつま汁	さつまいも　あぶら	とり肉　とうふ　みそ	にんじん　しめじ　こまつな　ねぎ	だし（しょうゆ、砂糖、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつおエキス、さば節、煮干いわし）、煮干しエキス、こんぶエキス）	中学	793

＜町産大豆でつくる、とうふ＆みそ＞
矢巾町では、**室岡地区で栽培された大豆**を使って、給食用の大豆製品を作っています。今日のさつま汁には、豆腐やみそを使っていますが、あぶらあげや湯葉等も、町産大豆から作られています。町産大豆は、「シュウリュウ」という種類の大豆で、大豆の粒の見た目が秀でている（秀粒）、秋の収穫時期になっても稲が倒れない（秋立）という意味が名前の由来になっています。「シュウリュウ」は、粒が大きく、たんぱく質を豊富に含んでおり、加工するとおいしい豆腐ができる品種です。
今日の給食は、**町産のお米やとうふ、みそ、岩手県産のさけやわかめ、こまつなを使った地産地消献立**です。
味わっていただきましょう！

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
22	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	544
	いわしのもみじ煮	さとう	いわし	だいこん　にんじん	しょうゆ　加工でんぷん	中	604
(金)	こまつなのいそべ煮	さとう	ちくわ（スケソウタラ、イトヨリダイ） のり	こまつな　にんじん　もやし しいたけ　切干大根　こんにゃく	ちくわ（加工でんぷん、砂糖、魚介エキス） しょうゆ　かつおだし（かつおエキス、かつおぶしエキス、昆布エキス、煮干しエキス、魚醤（いわし、雑魚）） めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し）	高	664
	豚汁	あぶら	ぶた肉　みそ	にんじん　はくさい　しめじ　ごぼう	白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス）	中学	779
	黄桃シャーベット	さとう		もも			

＜食べて学ぼう！～中学１年道徳　釣りざおの思い出～＞

（よし、最後の一匹を釣ったら帰ろう。）

中学１年生の道徳では、「釣りざおの思い出」という教材を学習します。いとこの正ちゃんの見舞いに行かなければならなかったのに、新しい釣りざおでフナ釣り夢中になってしまう主人公が、心の中で誘惑と良心の綱引きをする姿が印象的でした。
食事は、好きな食べ物だけを食べていると、栄養バランスが偏って体の発育が遅れたり、生活習慣病になったりしてしまいます。この主人公と同じように、「好きなものだけ食べていたい！」という誘惑と、「栄養のバランスが整った食事を食べた方がいい！」という気持ちの綱引きは、誰にでも経験がありますね。

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
25	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	564
	野菜入りつくね	パン粉　さとう	とり肉	たまねぎ　にんじん　れんこん　ねぎ	しょうゆ　チキンエキス　植物油脂　加工でんぷん	中	627
(月)	もやしのオイスターソース炒め	はるさめ　ごま油	ぶた肉	もやし　にんじん　たけのこ にら　きくらげ	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） 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）	高	690
	鮭汁		さけ　とうふ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	しょうゆ　白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス）	中学	761

＜岩手県産の鮭を味わおう！＞
塩焼き、お寿司、シチューやムニエルなど、料理法も幅広く、朝食・昼食・夕食・お弁当にといろいろな場面で活躍する鮭は、日本人の好きな魚として知られています。今日は、そんな人気の鮭を使った汁物です。
鮭は岩手県でたくさん水揚げされている魚のひとつでもあります。岩手県では、鮭のミニ知識をホームページで紹介しています。鮭の一生を詳しく学ぶことができますよ。ぜひご覧ください！
岩手県水産技術センターweb(ミニ知識/サケ)→

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
26	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	611
	宮古のたらフライ	小麦粉　パン粉　ライムギ粉	たら　大豆粉		コーンフラワー	中	679
(火)	切干大根のカレー煮	あぶら	ぶた肉 さつまあげ（すけそうたら）	切干大根　れんこん　にんじん えだまめ　干ししいたけ こんにゃく	さつまあげ（でんぷん、あぶら、さとう） カレー粉　しょうゆ　コンソメ	高	747
	たまねぎとほうれんそうのみそ汁	ふ（小麦粉）	あぶらあげ　みそ	にんじん　えのき　たまねぎ ほうれんそう	田沢湖クニマス未来館のクニマス ↘	中学	849

＜食べて学ぼう！～小学6年道徳　帰ってきたクニマス～＞

クニマスの漁をしてきた久兵衛さんの父や漁師たちのさみしそうな顔を、久兵衛さんは生涯忘れることはなかった。

小学6年生の道徳では、「帰ってきたクニマス」という教材を学びます。田沢湖のクニマスが、人間の都合で絶滅してしまったことは、とても残念に感じられました。岩手県の漁獲量が年々減少している理由のひとつは、地球温暖化による海水温の上昇です。岩手県のたらや鮭が絶滅しないように、大切にしたいのはどんなことでしょう。

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
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	537
	とり肉のしょうがみそ焼き		とり肉　みそ	しょうが	しょうゆ　寒天	中	597
(水)	ブロッコリーのごまおかか和え	すりごま	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	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	657
	いわしのつみれ汁		いわしつみれ（いわし、たら） みそ	だいこん　にんじん　えのき ねぎ　しょうが	かつおだし（かつおエキス、かつおぶしエキス、昆布エキス、煮干しエキス、魚醤（いわし、雑魚）） いわしつみれ（砂糖、加工でんぷん）	中学	735

＜毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です！＞
毎月28日は、「いわて減塩・適塩の日」です。
矢巾町では、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。
今日の副菜は、ブロッコリーのごまおかか和えです。風味の強いごまやおかかを一緒に和えることで、しょうゆやめんつゆをたくさん使わずに、野菜を食べることができます。また、汁物にも、つみれのだしがたっぷりと溶け出しているため、少量の調味料でおいしく食べることができます。魚の臭みを抑えるために、しょうがを入れるのがポイントです☆

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
28	＜おつきみ給食＞ 五目炊き込みごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳　とり肉　あぶらあげ	ごぼう　たけのこ　にんじん 干ししいたけ　こんにゃく	五目炊き込みご飯のもと（しょうゆ、あぶら、かつお節エキス、煮干しエキス、かきエキス、チキンエキス、砂糖、昆布エキス）	低	597
	さわらのうめみそ焼き	さとう	さわら　みそ	うめ		中	663
(木)	里芋のそぼろ煮	さといも　あぶら　さとう	ぶた肉	たまねぎ　えだまめ　にんじん 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	729
	なめこ汁		とうふ　みそ	なめこ　はくさい　こまつな にんじん　ねぎ	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	787
	おつきみだんご	こめ粉　さとう			しょうゆ　寒天　加工でんぷん		

十五夜は、「いも名月」ともいわれています。おつきみだんごが登場する前は、いもをそなえていたことや、いもの収穫期でさといもをそなえることが多かったことが理由だといわれています。

＜食べて学ぼう！：小学4年生国語～季節の言葉3 秋の楽しみ～＞
小学4年生の国語では、「季節の言葉3 秋の楽しみ」という単元で、秋の行事について学びます。今日の給食は、この単元で学んだ**「中秋の名月（十五夜）」を感じる献立**です。
中秋の名月では、満月を楽しむ「おつきみ」をします。おつきみをする時には、すすきや里芋、だんごをそなえます。だんごの数は、地方によって15個だったり12個だったりするそうです。

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	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）	
29	＜味の旅給食～千葉県～＞ ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	542
	あじのさんが焼き	あぶら　さとう	あじ　みそ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　ごぼう たけのこ	しょうゆ	中	602
(金)	いりどり	あぶら　さとう	とり肉	にんじん　しいたけ　ごぼう　たけのこ いんげん　こんにゃく	しょうゆ　白だし（砂糖、しょうゆ、ふし（かつお節、いわし節、さば節、むろあじ節）、かつお節エキス、さばエキス）	高	662
	ふうかし（あさりのみそ汁）		あさり　あぶらあげ　とうふ　みそ	かぶ　ほうれんそう　えのき　ねぎ	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	734

千葉県のマスコットキャラクター**「チーバくん」**は、横向きの姿が千葉県の形にそっくり！

＜味の旅給食～千葉県～＞
今日の給食は、千葉県の郷土料理を取り入れました。
千葉県では、あじの水揚げが盛んです。獲れたての魚を細かくたたき、みそや薬味を混ぜて焼き上げた料理が、今日の主菜**「さんが焼き」**です。また、あさりもたくさん収穫されていましたが、昔は冷蔵したり冷凍したりする技術がなかったため、ふかして（蒸して）から輸送していました。そのため、ふかしたあさりをつかった汁物を**「ふうかし」**と呼ぶそうです。今日は、ふうかしの中に、千葉県で多く作られているかぶを入れました。
味わっていただきましょう♪

※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）	515kcal（530kcal）	628kcal（650kcal）	722kcal（780kcal）	782kcal（830Kcal）
たんぱく質平均値（基準）	21.8g（17.2～26.5g）	26.6g（21.1～32.5g）	30.6g（25.4～39g）	32.7g（27～41.5g）
脂質平均値（基準）	17.1g（11.8～17.7g）	20.9g（14.4～21.7g）	24.0g（17.3～26g）	15.2g（18.4～27.6g）
塩分平均値（基準）	1.7g（1.5g）新基準	2.1g（2.0g）	2.3g（2.0g）新基準	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。