令和5年度

11月　予定献立表・ひとくちメモ

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	500	<今月の給食目標> 今月の献立目標は「感謝して食べよう！」です。 安全でおいしい給食をみなさんに届けるまでには、たくさんの人が関わっています。給食前後のあいさつや、食事中のマナー、片付けを通して、感謝の気持ちを表しましょう。 給食だより「すこやか」もあわせて、ご覧ください☆
1	黄色野菜の豆腐よせ　おろしだれ	さつまいも　あぶら　餅粉　さとう	豆乳　とうふ	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ	おろしだれ（大根、しょうゆ、砂糖、りんごピューレ、酢）	中	610	
(水)	五目豆	あぶら　さとう	ぶた肉　大豆　こんぶ	にんじん　だいこん　しいたけ えだまめ　こんにゃく	めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し） しょうゆ	小	702	
	とりごぼう汁	あぶら	とり肉　とうふ　みそ	キャベツ　にんじん　ごぼう　ねぎ	あわせだし（煮干しいわし、いわし節、かつお節、むろ節、かつおエキス、そうだがつお節）	中学	780	
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	537	<じゃがいも> 日本人が大好きな「じゃがいも」は、江戸時代にジャガタラ（現在のインドネシア、ジャカルタ）から長崎に伝えられ、当時は「ジャガタラいも」と呼ばれていました。 ホクホク食感の「男爵」や、なめらかな歯触りの「メークイン」が有名な品種ですが、他にも「インカのめざめ」「とうや」「ノーザンルビー」など、いろいろな品種があります。
2	かぼちゃとズッキーニのかき揚げ	あぶら　小麦粉		かぼちゃ　ズッキーニ　たまねぎ	コーンスターチ	中	655	
(木)	とり肉と大豆もやしの塩だれ炒め	あぶら	とり肉	大豆もやし　パプリカ　にら　ねぎ	塩だれ（ポークオイル、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、でんぷん）	小	753	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ　みそ	にんじん　キャベツ　えのき	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	817	
	丸パン／ブルーベリージャム	小麦粉　さとう　マーガリン	牛乳　脱脂粉乳		ブルーベリージャム（ブルーベリー、砂糖）	低	494	<食べて学ぼう！～小学3年ほけん　体のせいけつとけんこう～> 小学3年生のほけんでは、「体のせいけつとけんこう」という単元で、健康にすごすためには、体や衣服のなどの清潔を保つことが大切ということを学びます。給食準備をする際、白衣や帽子を身につけるのは、ほこりや髪の毛がみんなの食べる給食に入らず、清潔に配るためです。 また、今日の給食のデザートのりんごは、手で食べる人が多いですね。寒い時期ですが、せっけんで手洗いをして、清潔な手で食べてくださいね。
6	ミートボール （小学1年生～4年生：1個 小学5年生以上：2個）	パン粉（小麦粉）　あぶら　さとう	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　しょうが	トマトケチャップ　酢　しょうゆ	中	602	
(月)	ビーンズポテト	じゃがいも	ベーコン（ぶた肉）　大豆 いんげん豆	たまねぎ　にんじん	コンソメ　しょうゆ	小	692	
	ラビオリスープ	ラビオリの皮（小麦粉）	ラビオリの具（ぶた肉）	にんじん　だいこん　キャベツ こまつな　パセリ	ラビオリの具（玉葱、ポークエキス） コンソメ　しょうゆ	中学	779	
	町産りんご			りんご				
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	450	<11月8日は「いい歯の日」> 11月8日は、「いい歯の日」です。 みなさんは、虫歯がない健康な歯を保てていますか？歯は、食べ物をしっかりかんで食べるために、とても大切です。噛みごたえがあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。 今日の給食は、かみごたえがあるメニューです。おつゆに入っている白玉だんごは、のどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
7	かみかみイカカツ	あぶら　でんぷん 小麦粉　さとう	いか		塩こうじ	中	549	
(火)	切干大根のゆかり和え	さとう　ごま　さとう　でんぷん	ささみフレーク　しらす	もやし　にんじん　きゅうり 切干大根　赤しそ　うめ　青しそ	しょうゆ　酢　昆布エキス	小	631	
	白玉だんご汁	白玉だんご（もち米粉）	かまぼこ（スケソウダラ、イトヨリダイ）	にんじん　だいこん　はくさい ねぎ　こんにゃく	かまぼこ（砂糖、でんぷん） だし（かつお節、そうだがつお節、かつお・まぐろエキス） 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） しょうゆ	中学	680	
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	490	<11月11日は「鮭の日」です！> 11月11日は、魚へんに十一十一と書くことから「鮭の日」です。鮭は、川で生まれた後、海に出て成長し、産卵のころになると自分の生まれた川を遡って帰ってきます。 日本の川で生まれた鮭は、海を渡り、アメリカの沿岸まで泳ぐそうです。太平洋を横断し、更に生まれた川を間違えずに帰ってくるのは、素晴らしい能力ですね！
8	さけの塩こうじ焼き		さけ		塩こうじ　寒天	中	597	
(水)	きんぴらごぼう	ごま油　さとう　ごま	ぶた肉	ごぼう　レンコン　にんじん きくらげ　えだまめ　しょうが　こんにゃく	めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し） しょうゆ	小	687	
	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、かつお・まぐろエキス）	中学	724	
	<煙山小6年1組5班リクエスト給食> チャーハン	こめ（ひとめぼれ）　あぶら	牛乳 チャーハンの具（焼豚、乳成分）	チャーハンの具（にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、にんじん）	チャーハンの素（しょうゆ、砂糖、ポークエキス、ホタテエキス）	低	540	<煙山小学校6年1組5班 リクエスト給食> 今日の給食は、煙山小学校6年1組5班のみなさんが考えてくれた献立です。栄養バランスを考えながら、中華風の献立にまとめることができました！ ～献立を考えた 煙山小6年1組5班のみなさんの感想～ 低学年から中学3年生までが、おいしく食べられるようにしました。毎日献立を考えることは、すごく難しくて大変だと思いました。毎日栄養バランスのことを考えてつくっている栄養士さんがすごいと思いました。 これからは、栄養士さんの大変さを考えながら、給食を残さず食べていきたいです。
9	ポークしゅうまい　2個ずつ	小学生：小麦粉、あぶら、でんぷん、さとう 中学生：小麦粉、さとう	小学生：ぶた肉、とり肉、みそ 中学生：ぶた肉、とり肉	小学生：たまねぎ、しょうが 中学生：たまねぎ	小学生：しょうゆ	中	659	
(木)	春雨の中華炒め	春雨　ごま油　さとう	ぶた肉	にんじん　たけのこ　たまねぎ きくらげ	トウバンジャン（唐辛子、みそ） テンメンジャン（みそ、砂糖、油） 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	小	758	
	ワンタンスープ	ワンタン（小麦粉）　あぶら	とり肉	にんじん　はくさい　スリムねぎ しょうが	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）　しょうゆ	中学	807	
	いちごクレープ	あぶら　さとう　米粉	豆乳　大豆粉	いちご　レモン果汁	しょうゆ			
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	504	<あなどれない「青魚パワー!!」> アジは、背の部分が青く見える「青魚」と呼ばれる種類の魚です。青魚には、集中力アップや、脳の働きを活性化させてくれる「ドコサヘキサ塩酸（DHA）」が豊富に含まれています。年末の学習のまとめや、受験に向けて頑張るみなさんに食べてほしい食材です。青魚は秋から冬にかけて旬をむかえます。ご家庭でも、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。
10	アジフライ	あぶら　小麦粉	アジ			中	615	
(金)	小松菜ととうふのチャンプルー	ごまあぶら　さとう	ぶた肉　とうふ　かつおぶし	こまつな　にんじん　もやし しょうが	めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し）	小	707	
	わかめのみそ汁		わかめ　あぶらあげ　みそ	かぶ　キャベツ　にんじん 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	768	
	コッペパン	小麦粉　さとう　マーガリン	牛乳　脱脂粉乳			低	529	<食べて学ぼう！中学地理～世界のさまざまな地域～> 中学地理では、「世界のさまざまな地域」という単元の中で、カナダ北部、シベリア、イタリア、サヘル、サモア、ペルーで暮らす人々の様子を学習します。地域の自然環境によって、気候や文化が異なり、栽培している食物や食文化もちがいがありました。 みなさんは、行ってみたい国や、食べてみたい外国の食べ物がありますか？
13	ロングウインナー	さとう　あぶら	ぶた肉			中	645	
(月)	じゃがいもと豆の洋風煮込み	じゃがいも　あぶら	ぶた肉　大豆　いんげん豆	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	ハヤシシチュールウ（小麦粉、豚脂、砂糖、ブラウンルウ、トマトパウダー、でんぷん、粉末ソース、トマト調味料、加工でんぷん） トマトペースソース（トマト、たまねぎ、にんにく） デミグラスソース（玉葱、小麦粉、ラード、トマトペースト、ビーフエキス、砂糖） トマトケチャップ	小	742	
	ジンジャースープ		ベーコン（ぶた肉）	にんじん　だいこん　キャベツ　しょうが パセリ	チキンブイヨン コンソメ　しょうゆ	中学	808	
	町産りんご			りんご				
	<煙山小6年3組3班リクエスト給食> わかめごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳　わかめ			低	495	<煙山小学校6年3組3班 リクエスト給食> 今日は、煙山小学校6年3組3班のみなさんが考えてくれた献立を提供します。人気のメニューを中心に、和風の献立にまとめることができました！ ～献立を考えた 煙山小6年3組3班のみなさんの感想～ 学校のみんなに、旬の食材や地元の食材を美味しく楽しんでほしいという気持ちをこめて、この献立を考えました。献立を考えるのはかなり難しかったので、親が家の献立を考えるときはもっと大変なんだろうなと思いました。家でも、自分で栄養バランスや予算を考えて、親の大変さを感じてみようと思いました。
14	ほっけの塩焼き		ほっけ			中	604	
(火)	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　つぼ漬け（だいこん）	しょうゆ つぼ漬（さとう、酢、かつお節エキス）	小	695	
	いものこ汁	さといも　あぶら	ぶた肉　みそ	にんじん　だいこん　しめじ　ねぎ	かつおだし（かつおエキス、かつおぶしエキス、昆布エキス、煮干しエキス、魚醤（いわし、雑魚）） しょうゆ	中学	732	
	青りんごゼリー	小学生：さとう 中学生：さとう		小学生：りんご果汁、りんごピューレ 中学生：りんご果汁				
	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	520	<矢巾町産の不思議な食べ物「ヤーコン」> みなさんは「ヤーコン」という食べ物を知っていますか？実は、矢巾町で栽培されている秋野菜のひとつです。今日の副菜にも使っています。 見た目はさつまいもに似ていて、食べるとシャキシャキした食感が特徴的です。矢巾町では、ヤーコンの葉を使ったお茶を作っているため、「根っこ」の部分がスーパーやお店に出回ることが少なく、珍しいそうです。 秋から冬にかけて限定で、給食でもヤーコンを使ったメニューを提供します。11月はあと1回、登場しますよ！ぜひ探してみてくださいね
15	子持ちシシャモフライ （小学1年生～4年生：1個 小学5年生以上：2個） ※ シシャモは魚卵を含む可能性があります。	小麦粉　あぶら	子持ちシシャモ ※ シシャモは魚卵を含む可能性があります。			中	634	
(水)	町産ヤーコンの野菜炒め	ヤーコン　さとう　ごま　ごま油	とり肉 ちくわ（スケソウダラ、イトヨリダイ）	ごぼう　にんじん　いんげん こんにゃく	めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し） しょうゆ	小	729	
	豚汁	あぶら	ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ	だし（かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し）	中学	811	

令和5年度

11月　予定献立表・ひとくちメモ

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
16（木）	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	499	<食べて学ぼう！～中学家庭科　地域の食文化～> 中学生のみなさんは、家庭科で「地域の食文化」という単元を学びます。その中で紹介されているのが、「スローフード運動」です。 食べることは、ただ食べものを口にすればいいということではなく、文化、歴史または本当に健康について考え、伝統的な食事や地域にある素朴な食材、有機農業などを継承していくことが大切であるという考え方を「スローフード」といいます。
	とり肉のゆずみそ焼き		とり肉　みそ	しょうが　ゆず果汁　ゆず皮	寒天　しょうゆ	中	608	
	ひじきとおからの炒め煮	あぶら　さとう	ぶた肉　ひじき　おから さつまあげ（スケソウダラ）	にんじん　レンコン　えだまめ こんにゃく	昆布だし（昆布、昆布エキス）　しょうゆ	小	699	
	けんちん汁		とうふ　あぶらあげ	はくさい　にんじん　ごぼう えのき　ねぎ	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）　しょうゆ	中学	744	
	きくらげのり	さとう	のり	きくらげ	しょうゆ			
17（金）	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	504	<毎月19日は「食育の日」です！> 毎月19日は「食育の日」として、矢巾町でとれた食材を紹介しています。 今日は、サラダに入っている「キャベツ」を紹介します。キャベツはビタミンCが豊富な葉野菜です。秋から冬にかけて収穫されるキャベツはシャキシャキとした歯ごたえがあります。サラダで食べてもおいしいですが、スープや煮物に使っても煮崩れしにくいためおすすめです。
	オムレツ	さとう　あぶら　でんぷん	たまご		りんご酢　魚介エキス	中	615	
	ブロッコリーのごまサラダ		まぐろフレーク	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　きゅうり	和風ドレッシング（あぶら、砂糖、玉葱、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）	小	707	
	さつまいもの秋カレー	さつまいも　あぶら	ぶた肉　白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　しめじ　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	757	
20（月）	丸パン	小麦粉　さとう　マーガリン	牛乳　脱脂粉乳			低	494	<食べて学ぼう！ 小学4年道徳～へこたれない　きせきのりんご～> 小学4年生の道徳では「へこたれない　きせきのりんご」という教材を学習します。りんごは、病気や害虫に弱く、育てるには農薬が欠かせない果物です。木村秋則さんは、様々な努力や工夫を経て、不可能と言われていた無農薬でのりんご栽培を成功させました。 矢巾町でも農家さんが、気候やりんごの品種に合わせて栽培方法を工夫しています。
	とり肉のガーリックソテー			しょうが	しょうゆ　ガーリックパウダー　寒天	中	603	
	町産りんごサラダ			りんご　キャベツ　きゅうり カリフラワー　にんじん	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）	小	693	
	パンプキンポタージュ		ベーコン（ぶた肉）　牛乳	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	パンプキンポタージュの素（かぼちゃパウダー、小麦粉、砂糖、乳製品、あぶら、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、白菜エキスパウダー、トマトエキスパウダー、チキンエキスパウダー） ルウ（小麦粉、豚脂、食塩不使用バター） コンソメ	中学	765	
21（火）	<煙山小6年2組5班リクエスト給食> 五目炊き込みごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳 五目炊き込みごはんの具（とり肉、あぶらあげ）	五目炊き込みごはんの具（ごぼう、たけのこ、にんじん、こんにゃく、干しいたけ）	五目炊き込みご飯のもと（しょうゆ、あぶら、鰹節エキス、煮干しエキス、かきエキス、チキンエキス、昆布エキス）	低	558	<煙山小学校6年2組5班 リクエスト給食> 今日は、煙山小学校6年2組5班のみなさんが考えてくれた献立を提供します。今が旬の食材をたっぷり取り入れた献立を考えることができましたね。 ～献立を考えた 煙山小6年2組5班のみなさんの感想～ 矢巾町の学校の人たちに旬の食材や栄養バランスが整っている献立を食べてもらいたいと思い、この献立を考えました。 給食の献立を考える上で、栄養士さんが大切にしていることや、思いを知ることができて良かったです。
	さけの塩焼き		さけ			中	680	
	にくじゃが	じゃがいも　さとう　でんぷん	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　きぬさや しょうが　こんにゃく	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））　しょうゆ	小	782	
	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ　みそ	ほうれん草　だいこん　にんじん　ねぎ	あわせだし（煮干しいわし、いわし節、かつお節、むろ節、かつおエキス、そうだがつお節）	中学	820	
	お米のタルト	小麦粉　さとう　米粉 マーガリン　あぶら	たまご 乳成分（牛乳、脱脂粉乳、練乳）					
22（水）	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	536	<矢巾町産食材「きくらげ」> 今日のホイコーローには、矢巾町で栽培された、「きくらげ」というきのこを使っています。きくらげは、カルシウムを多く含む野菜なので、成長期のみなさんにはおすすめの食材です。 木の幹に生えている様子が、「耳」の形によく似ていることと、食感がコリコリとしていて「くらげ」に似ていることから、二つの意味をとって「木耳」という名前が付けられました。
	米粉はるまき	小麦粉　あぶら　はるさめ　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	しょうゆ　ポークブイヨン　ポークエキス	中	654	
	ホイコーロー	あぶら　さとう　でんぷん	ぶた肉　みそ	キャベツ　もやし　パプリカ きくらげ　にんじん　にんにく	トウバンジャン（唐辛子、みそ） テンメンジャン（みそ、砂糖、油） 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	小	752	
	春雨の中華スープ	春雨　あぶら	とり肉　とうふ	チンゲンサイ　にんじん スリムねぎ	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）　しょうゆ	中学	826	
24（金）	クロワッサン	小麦粉　さとう	牛乳 クロワッサン（卵、脱脂粉乳）			低	477	<マリー・アントワネットが愛したクロワッサン> 「クロワッサン」と聞くと、フランスを思い浮かべる人も多いと思います。三日月の形が特徴的なクロワッサンは、実はオーストリアで生まれたパンです。そんなクロワッサンがフランスへ渡ったのは、1770年にオーストリアの王女だったマリー・アントワネットがフランス国王ルイ16世と結婚する時のことです。自分の国で生まれたクロワッサンが大好きだったマリーは、自国のパン職人を大勢連れてフランスへ行ったそうです。
	照焼ハンバーグ	さとう　でんぷん　あぶら	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　にんにく　しょうが	しょうゆ　ウスターソース	中	582	
	ペンネのミートソース	ペンネ（小麦粉）　さとう	ぶた肉　大豆	たまねぎ　にんじん　えだまめ トマト　にんにく	トマトベースソース（トマト、たまねぎ、にんにく） ケチャップ　ウスターソース　コンソメ	小	669	
	大コーンスープ		ウインナー（ぶた肉）	だいこん　にんじん　とうもろこし パセリ	チキンブイヨン コンソメ　しょうゆ	中学	839	
27（月）	<牛肉の日 給食> コッペパン	小麦粉　さとう　マーガリン	牛乳　脱脂粉乳		添削	低	581	<11月29日は「いい肉の日」です！> 11月29日は「いい肉の日」です。今日の給食はJA全農いわてさんから補助をいただき、「しわもちもち牛」を使ったビーフシチューを提供します。 しわもちもち牛は、お隣の町・紫波町で飼育されているブランド牛です。紫波町産のもち米「ヒメノモチ」を飼料に食べているため、柔らかく独特のうま味をもつ牛肉です。 おいしく、栄養豊富な郷土の牛肉を、味わっていただきましょう！
	メンチカツ	あぶら　小麦粉　さとう	とり肉	たまねぎ	しょうゆ	中	709	
	塩レモンのさっぱりサラダ		ささみフレーク	キャベツ　にんじん ブロッコリー　とうもろこし	塩レモンドレッシング（砂糖、酢、レモン果汁、たまねぎ、赤ピーマン、チキンエキス、レモンピューレ）	小	815	
	ビーフシチュー	じゃがいも　あぶら	牛肉（しわもちもち牛）	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　にんにく　しょうが	ビーフシチューのもと（あぶら、小麦粉、でんぷん、砂糖、たまねぎ、白菜エキス、トマトソース、チキンブイヨン、キャベツエキス、しょうゆ） 中濃ソース　ケチャップ	中学	856	
	町産りんご			りんご				
28（火）	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	495	<毎月28は、「いわて減塩・適塩の日」です！> 毎月28日は、「いわて適塩・減塩の日」です。 矢巾町では、子供のうちから薄味に慣れてほしいという思いをこめて給食の味付けをしています。 今日の副菜の味付けには、カレー粉を使っています。旨味や香りが食欲をそそる香辛料で味付けをすることで、塩分を控えることができます。また、炒め物を作る時には、ベーコンやちくわなど、出汁が出る食材を加えることもおすすめです。
	ぶりの照り焼き	さとう	ぶり		しょうゆ	中	604	
	町産ヤーコンのカレー風味ソテー	ヤーコン　あぶら	ベーコン（ぶた肉）	ごぼう　にんじん　えだまめ きくらげ　こんにゃく	めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し） しょうゆ　コンソメ　カレー粉	小	695	
	ひっつみ汁	あぶら　ひっつみ（小麦粉）	とり肉	にんじん　はくさい　まいたけ　ねぎ	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）　しょうゆ	中学	739	
29（水）	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳			低	465	<イーハトーヴの夢> 稲刈りや、秋野菜の収穫が一段落して、冬野菜が楽しみな季節になってきました。 岩手県で広く農業にかかわった偉人として、小学6年生の国語では宮沢賢治が紹介されています。農業研究家だった賢治は、たくさんの物語の著者でもあります。「風の又三郎」や「グスコーブドリの伝記」など、宮沢賢治が思い描いた理想郷・イーハトーヴを舞台にした物語の世界にふれてみてはいかがでしょうか。
	たまごの五目巻き	さとう　あぶら　でんぷん	たまご　とり肉　大豆	にんじん　しいたけ　グリンピース ごぼう　たまねぎ　しょうが　にんにく	しょうゆ　酢　かつおこんぶだし	中	567	
	かぼちゃのごまみそ煮	あぶら　さとう　ごま	ぶた肉　みそ	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ しいたけ　えだまめ　こんにゃく	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）　しょうゆ めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し） テンメンジャン（みそ、砂糖、油）	小	652	
	あさりのみそ汁		あさり　わかめ　とうふ　みそ	キャベツ　にんじん　えのき　ねぎ	あわせだし（煮干しいわし、いわし節、かつお節、むろ節、かつおエキス、そうだがつお節）	中学	695	
30（木）	ごはん ジョア マスカット味 ※ 牛乳は提供しません。	こめ（ひとめぼれ）	ジョア（脱脂粉乳）		ジョア（マスカット果汁、砂糖）	低	479	<宮城県気仙沼市の大黒柱「モウカザメ」> 今日の主菜は、宮城県気仙沼市で水揚げされたモウカザメの漁師揚げです。 気仙沼市は、昔からサメの水揚げが盛んでした。特に、ひれの部分（フカヒレ）は高級食材として有名でしたが、フカヒレ以外の部分はあまり知られていませんでした。しかし、2011年に起きた東日本大震災をきっかけに、気仙沼では、限られた資源を大切にするため、サメを無駄なく加工する取り組みを始めました。あっさりとした白身肉を練り物に利用したり、皮からコラーゲンを抽出し、サプリメントや化粧品に加工したりしたそうです。震災で大きな被害を受けた気仙沼市でしたが、今ではサメの街として再興を目指しています。
	モウカザメの漁師揚げ	あぶら　小麦粉　さとう	モウカザメ	しょうが	しょうゆ	中	584	
	茎わかめと切干大根の煮物	さとう　あぶら	ぶた肉　くきわかめ	切干大根　にんじん　れんこん いんげん　こんにゃく	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））　しょうゆ めんつゆ（しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し）	小	672	
	のっぺい汁	ながいも	とうふ	だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ	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）　しょうゆ	中学	717	
	みかんゼリー	さとう		みかん果汁				

※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）	508kcal（530kcal）	619kcal（650kcal）	712kcal（780kcal）	763kcal（830Kcal）
たんぱく質平均値（基準）	20.9g（17.2～26.5g）	25.5g（21.1～32.5g）	29.3g（25.4～39g）	31.2g（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）	25.7g（18.4～27.6g）
塩分平均値（基準）	1.8g（1.5g）新基準	2.2g（2.0g）	2.5g（2.0g）新基準	2.9g（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。