

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 水	鮭と枝豆のごはん	○	鮭			枝豆	米 麦		768 kcal
	いなだのみりんしょうゆ焼き		いなだ			しょうが			36.9 g
	もやしのいそべあえ			のり	ほうれん草 にんじん	もやし			21.5 g
	切干大根のみそ汁		みそ 油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ			2.9 g
一口メモ	山田湾に水揚げされた「いなだ」です。成長段階で異なる呼び名をもつ魚を「出世魚」といいます。いなだもその1つで、成長して60cm以上になったものは「ブリ」と呼ばれます。								
3 金	麦ごはん	○					米 麦		805 kcal
	鶏そぼろ厚焼き玉子		卵 鶏肉				砂糖	油	18.9 g
	さっぱりポン酢炒め		豚肉		パプリカ	玉ねぎ キャベツ もやし			2.6 g
	鮭汁		鮭 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも		
一口メモ	今日の主菜は、卵焼きです。卵の黄身には、コリンという栄養が含まれています。みなさんの脳の働きや集中力を高める効果があります。								
6 月	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		724 kcal
	高野豆腐のフライ		高野豆腐				小麦粉 パン粉	油	22.0 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	19.1 g
	たまねぎのみそしる		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			2.4 g
	ラフランスゼリー						ラフランスゼリー		
一口メモ	高野豆腐はお豆腐を凍らせて乾燥させたものです。むかしの人の保存の知恵が今も伝えられています。たんぱく質や鉄分、カルシウムが豊富な食品の1つです。								
7 火	麦ごはん	○					米 麦		788 kcal
	いわしの梅煮		いわし			うめ	砂糖		30.5 g
	なすとピーマンのピリ辛炒め		豚肉 厚揚げ		ピーマン パプリカ	なす		油 ソンエックマヨネーズ	19.3 g
	あさりのみそ汁		あさり みそ		こまつな	大根 ねぎ			3.1 g
	ラフランスゼリー						ラフランスゼリー		
一口メモ	あさりには、血液をつくるもとになる鉄分が多くふくまれています。鉄分不足はスタミナ不足につながります。スポーツをしている人は、とくにしっかり食べましょう。								
8 水	麦ごはん	○					米 麦		838 kcal
	いかよせフライ		いか				小麦粉 パン粉	油	27.0 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ（まぐろ）	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	25.6 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の葉	大根 しいたけ	じゃがいも		2.9 g
一口メモ	わかめにふくまれるヨウ素には、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。油と一緒に食べるとより効果が高まります。サラダにはツナの油とごま油が入っています。								
9 木	コッペパン（切目入）	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		821 kcal
	ビーンズチリウインナー		大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ	砂糖	油	27.8 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	フレンチドレッシング	30.3 g
	緑黄色野菜スープ		豚肉		南瓜 人参 小松菜 ブロッコリーの茎				3.2 g
	梨					梨			
一口メモ	1日に食べるとよいとされる野菜の量は350g、そのうち120gは色の濃い緑黄色野菜を食べるのが理想的です。しかし、日本人の緑黄色野菜の平均摂取量は約30gも足りていないことが分かっています。スープやサラダで緑黄色野菜も積極的に食べましょう。								
10 金	麦ごはん	○					米 麦		728 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ			しょうが			31.2 g
	大豆の五目煮		大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	砂糖	油	16.9 g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ			2.2 g
一口メモ	大豆はいろいろな食品にすがたをかえています。小学校3年生の国語でも勉強しましたね。大豆がすがたを変えた食べ物にはどんなものがあつたでしょうか。思い出してみましょう。								
15 水	麦ごはん	○					米 麦		834 kcal
	あかもくつくね		豚肉 おから	あかもく	青じそ	玉ねぎ エリンギ	片栗粉 砂糖	油	32.0 g
	キャベツとしらすのすのものの		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		18.2 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉	豆腐		ごぼう えのきだけ ねぎ		油	2.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	マヒマヒは、「しいら」とも呼ばれる体長2mほどの魚です。釣るときの引きが強いパワフルな魚であることから、ハワイ語で「MAHI MAHI（強い 強い）」の意味を持つ名前がつけられたそうです。								
16 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	931 kcal
	野菜餃子（3ヶ）		豚肉		にら	キャベツ	小麦粉	油	42.1 g
	茎わかめ入り春雨の酢の物			くきわかめ	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	27.2 g
	味噌ラーメン		豚肉		にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	中華麺	ごま油	3.3 g
一口メモ	茎わかめは、同じ海藻なのにわかめやめかぶよりも食物せんいが豊富に含まれています。茎わかめに含まれる食物せんいは、おなかのそうじをしてくれるだけでなく、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
17 金	麦ごはん	○					米 麦		815 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ				パン粉 小麦粉	油	29.3 g
	小松菜とひじきのツナ炒め		ツナ（まぐろ）	ひじき	小松菜 人参		砂糖		19.4 g
	あかもくのすまし汁		豆腐 かまぼこ	あかもく	ほうれん草	しいたけ ねぎ			2.4 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
ー メモ	すまし汁に入っている海藻は、山田町産アカモクです。アカモクには、骨をつくるもとになるカルシウムが豊富なので、骨の形成を促進するビタミンKも含まれています。成長期のみならず、ぜひ食べてほしい食品です。								
21 火	麦ごはん	○					米 麦		816 kcal
	チキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉	油	27.8 g
	里芋の煮物		さつま揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが	里芋 砂糖	油	18.6 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			2.6 g
	お月見団子						お月見団子		
ー メモ	今年の十五夜は、9月21日。季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。今日の夜は月を眺めてみましょう。現在は、旧暦（昔の暦）で行うため、毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。								
22 水	麦ごはん	○					米 麦		855 kcal
	とりにくのごまみそ焼		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	32.4 g
	ほうれん草の海苔あえ			のり	ほうれん草 人参	もやし			22.2 g
	さつま汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 白菜 ねぎ	さつまいも	油	2.5 g
	桃のジュレ（ゼリー）						桃のジュレ		
24 金	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		876 kcal
	チキンカレー		鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	油	25.5 g
	カマンベールチーズコロッケ		卵	チーズ			じゃがいも パン粉	油	24.6 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.4 g
ー メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずも食べましょう。1回の食事にとってほしい野菜の量は120g、両手に1つが目安です。								
27 月	麦ごはん	○					米 麦		836 kcal
	1年生 根菜入鰯フライ パッパルス		いわし		人参	玉ねぎ ごぼう 蓮根	小麦粉 パン粉	油	29.0 g
	ポテトサラダ				人参	玉ねぎ きゅうり と うもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	22.9 g
	キャベツとわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			2.5 g
27 月	麦ごはん	○					米 麦		851 kcal
	2・3年生 鰻フライ・パッ パルス		あじ				小麦粉 パン粉	油	27.5 g
	ポテトサラダ				人参	玉ねぎ きゅうり と うもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	25.2 g
	キャベツとわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			2.6 g
ー メモ	ポテトサラダに入っている野菜を英語で発音してみましょう。じゃがいも→Potato にんじん→Carrot たまねぎ→Onion きゅうり→Cucumber とうもろこし→Cornです。								
28 火	麦ごはん	○					米 麦		837 kcal
	チキンステーキ・マスタート ソース		鶏肉			玉ねぎ		油	25.9 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	人参	きゅうり 大根		ごま ごま油	23.2 g
	根菜のみそ汁		みそ		人参 大根の葉	ごぼう 大根 玉ねぎ	じゃがいも		2.6 g
ー メモ	よくかんで食べてほしいので、かみかみサラダにさきいかを入れました。しっかりかんであごをきたえましょう。あごは歯の土台となり、大切な歯を支える役割をしています。								
29 水	麦ごはん	○					米 麦		808 kcal
	鮭のもみじ焼き		鮭		人参			ノンエッグマヨ ネーズ	30.0 g
	れんこんサラダ				人参	れんこん 枝豆 キャ ベツ	砂糖	ごま油	21.6 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			2.5 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
ー メモ	今日の主菜は、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜたものを鮭の上にのせて焼きました。食事でも秋を楽しみましょう。今日の主菜は、色づいたもみじを人参でみたてた、鮭のもみじ焼きです。								
30 木	コッペパン（切目入）	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		760 kcal
	大豆入りミートソース		豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ		バター	31.0 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリ カ	カリフラワー とうも ろこし		油	25.7 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ		大根 ねぎ			3.4 g
	グレープフルーツ					グレープフルーツ			
ー メモ	パンに切り目が入っています。大豆入りミートソースをはさんでいただきます。大豆のタンパク質は魚や肉に負けないくらい良質です。大豆は「畑の肉」ともいわれています。								

※行数が限られるためーロメモを掲載していない日があります。



9月の給食費の振替日は、**9月27日（月）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

