



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れがでやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

山田町立学校給食センター

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	
2月	麦ごはん	○					米 麦		788 kcal
	高野豆腐のフライ（2ケ）		高野豆腐			パン粉	油	30.1 g	
	ブロッコリーのツナポンサラダ		まぐろ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ		23.3 g	
	鶏の水炊き		鶏肉 ちくわ 豆腐	にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ		2.1 g		
ー メモ	高野豆腐は、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。成長期にとっても大切な鉄分、カルシウムを多く含む食品の1つです。								
6金	たけのこごはん	○			にんじん	たけのこ	米		758 kcal
	いなだのみりんしょうゆ焼き		いなだ		しょうが			31.7 g	
	もやしとほうれん草の和え物				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	20.6 g
	磯香汁		ほたて	ふのり わかめ	にんじん	白菜 ねぎ		2.9 g	
	かしわもち						かしわもち		
ー メモ	5月5日、昨日はこどもの日でした。たけのこのようにすくすく育てほしいという願いをこめて、今日のごはんはたけのこごはんです。かしわもちの由来は下記のとおりです。行事食にこめられた、昔の人の思いを知りましょう。								
① 端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。 ② かしわの葉は、ほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。 ③ 新しく若葉が出ると、古い葉は散っていくのです。 ④ 跡つぎの子が元気に育つのを見届けられるように、かしわの葉を使おうになりました。									
9月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		942 kcal
	チキンカツ		鶏肉			パン粉	油	31.2 g	
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬	ごま	28.9 g	
	かみかみカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	2.3 g
ー メモ	よくかんで食べてほしいので、れんこんやごぼうなどかみごたえのある野菜も入ったカレーです。みなさんは何回かんでからのみこんでいますか？いつもよりプラス5回かんでから飲み込むようにしましょう。								
10火	麦ごはん	○					米 麦		764 kcal
	ホッケの塩焼き		ほっけ					30.6 g	
	大豆のサラダ		大豆			キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま油	16.1 g	
	とうふとしめじのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ		しめじ 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	2.6 g		
	レモンソーダゼリー					レモンソーダゼリー			
ー メモ	サラダに入っている大豆は山田町産です。大豆は、たんぱく質が多くふくまれているので「畑の肉」ともよばれています。成長期のみなさんには、肉や魚だけでなく、大豆からもたんぱく質をとってほしいです。								
17火	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		781 kcal
	枝豆入り玉子焼き		卵	枝豆		砂糖		27.4 g	
	筑前煮		鶏肉	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干し椎茸	砂糖	油	19.0 g	
	なめこ汁		豆腐 みそ	小松菜	なめこ 大根 ねぎ		2.9 g		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
18水	麦ごはん	○					米 麦		820 kcal
	カレイの骨ごとフライ		カレイ			パン粉	油	30.1 g	
	レンコンサラダ			ひじき	小松菜	レンコン キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	21.2 g
	山菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	水菜	ふき わらび ひめたけ ねぎ	じゃがいも	2.5 g		
ー メモ	今日のおみそ汁には岩手県内でとれた山菜が色々入っています。それぞれの山菜の名前を知っていますか？								
19木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 砂糖		836 kcal
	鶏肉のはちみつ焼き		鶏肉			しょうが	はちみつ	39.7 g	
	キャベツとブロッコリーの卵炒め		豚肉 卵		ブロッコリー	キャベツ	油	30.7 g	
	まめっこスープ		鶏肉 大豆	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 枝豆		3.0 g		
	オレンジ					オレンジ			
ー メモ	今日の副菜は、キャベツとブロッコリーのたまご炒め。野菜大好きレシピに掲載されている献立です。おうちでぜひ作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								

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	
20金	麦ごはん	○					米 麦		785 kcal
	キャベツメンチカツ・パッパリース		豚肉 鶏肉		にんじん 枝豆	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖	油	22.0 g
	小松菜のごまあえ				にんじん 小松菜	キャベツ		ごま	23.8 g
	たまねぎの味噌汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			2.2 g
ー口 メモ	小松菜は、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培され始めたといわれています。将軍吉宗の鷹狩りの際に召し上がった青菜を、「ここは小松川だから小松菜と呼べ」と命名したことが名前の由来とされている野菜です。								
23月	麦ごはん	○					米 麦		784 kcal
	かに玉		卵 かに			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	27.3 g
	わかめとツナのサラダ		まぐろ	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	19.5 g
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	片栗粉		2.3 g
	ココアババロア			ココアババロア（牛乳）			ココアババロア（砂糖）		
ー口 メモ	マーボー豆腐は、中国四川省の郷土料理です。豆腐には消化のよいタンパク質が豊富に含まれています。また、カルシウムも多くふくむ食品です。木綿豆腐と絹ごし豆腐では、木綿豆腐の方がカルシウムを多く摂取できます。								
24火	麦ごはん	○					米 麦		781 kcal
	鮭の南部焼き		鮭					ごま 油	33.7 g
	切干大根の煮物		さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 干し椎茸	砂糖	油	19.4 g
	キャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			2.6 g
ー口 メモ	鮭の南部焼きは、鮭の表面にごまをまぶしつけて焼いたものです。南部せんべいで知られる南部地方（南部氏の旧領地である岩手県と青森県にまたがる地域）が、ごまの産地であることから、ごまを使った料理にこのように名前がつけられています。								
25水	麦ごはん	○					米 麦		750 kcal
	鶏肉のしょうがみそ焼き		鶏肉 みそ			しょうが	砂糖		29.3 g
	小松菜のごま酢あえ				小松菜 にんじん	白菜	砂糖	ごま	20.2 g
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ		水菜 にんじん	もやし 切干大根 ねぎ			2.6 g
ー口 メモ	野菜は色の濃さによって「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。色の濃い小松菜やにんじんは緑黄色野菜、もやしや白菜は淡色野菜です。								
26木	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		746 kcal
	ホキのバジルフライ		ホキ				パン粉	油	29.7 g
	キャベツとコーンのサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし			22.6 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.7 g
	りんごゼリー						りんごゼリー		
ー口 メモ	今日のフライは、「ホキ」という魚のフライです。ホキはオーストラリアの方でとれる深海魚です。フィッシュバーガーなどにも使用されています。								
27金	梅しらすごはん	○		しらす			米 麦		724 kcal
	いかバーグ		いか たら			玉ねぎ	砂糖		27.7 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	14.5 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根			3.1 g
ー口 メモ	朝ごはんを食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかり食べて脳や体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには、野菜たっぷりみそ汁がおすすめです。								
30月	麦ごはん	○					米 麦		809 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ				砂糖		31.1 g
	ほうれん草の海苔あえ			のり	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし			22.0 g
	きのこのみそ汁		豆腐 みそ			えのきだけ しめじ なめこ 椎茸 大根 ねぎ			2.5 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
ー口 メモ	さばなどの青魚と呼ばれる魚にふくまれるあぶらは、生活習慣予防、記憶をサポートする効果があるなど体にいいことがたくさんあります。生で食べると1番効率よくあぶらを摂取できます。								
31火	麦ごはん	○					米 麦		791 kcal
	鶏つくねの野菜あんかけ		鶏肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	27.3 g
	海藻サラダ			わかめ ふのり 昆布		きゅうり とうもろこし キャベツ			23.4 g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん	もやし ねぎ			2.9 g
ー口 メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」とよばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたり腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったなという日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。								



5月から今年度の給食費が引き落としとなります。1回目の振替日は、**5月25日（水）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いす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。前日までにご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。

給食費