



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	しょくパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		604 kcal
	ポークチャップ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	25.4 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう にんじん どうもろこし キャベツ	22.1 g
	こまつなときのこのスープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ えのきだけ しめじ	2.3 g
一口メモ	給食に毎日出る牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。お家でも飲むようにしましょう。体質的に牛乳が飲めないという人は、カルシウムが多い食品を意識的にとるようにしましょう。					
2 金	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		617 kcal
	いわしのひらきフライ		いわし	あぶら こむぎこ		22.2 g
	めかぶあえ		めかぶ		はくさい ほうれんそう にんじん	18.6 g
	みそけんちんじる		とうふ みそ	じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ わらび	1.7 g
	せつぶんミックス		だいず	あられ		
一口メモ	明日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味が含まれています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分がありますが、春が始まる（立春の）前日に、「これから始まる1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いをこめて、1年に1度、鬼に豆を投げる「豆まき」をするのが習わしとなりました。むかしから、大豆やいわしには災いを追い払う力があると信じられてきました。福は内！鬼は外！福は内！					
5 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		601 kcal
	えびシュウマイ		えび ぶたにく とりにく	こむぎこ さとう	たまねぎ	23.7 g
	ぶたにくのプルコギふういため		ぶたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん にら	15.8 g
	トックいりわかめスープ		あさり わかめ	トック ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ	1.8 g
一口メモ	プルコギは、甘辛いたれにつけこんだお肉を野菜と一緒に炒める韓国の定番料理です。韓国では牛肉をつかいますが、給食では豚肉を使って作りました。ごはんがすすむ一品です。					
6 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		617 kcal
	さばのみりんぼし		さば			31.0 g
	こうやとうふのごもくに		ぶたにく こうやとうふ	じゃがいも さとう	にんじん えだまめ	21.5 g
	きのこのみぞれじる		とうふ みそ		だいこん えのきだけ なめこ しいたけ ほうれんそう	1.9 g
一口メモ	煮物に入っている高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。昔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、カルシウムを豊富にふくんでいます。					
7 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		608 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	さとう	たまねぎ グリンピース しょうが	27.6 g
	やさいサラダ		こんぶ かつおぶし ハム	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	16.6 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ねぎ	2.1 g
一口メモ	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」と呼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。食物せんいはおつうじをよくしたり、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。					
8 木	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くろさとう マーガリン		702 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	28.9 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり どうもろこし	27.1 g
	たまごスープ		たまご ベーコン チーズ	パンこ あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	2.3 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	各学校の最高学年のみなさんにリクエスト給食のアンケートを実施しました。その中で人気のあったメニューを各学校1回実施します。今日は山田小学校6年生のリクエスト給食です。					
9 金	ごもくごはん	○	とりにく	こめ もちごめ あぶら	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	596 kcal
	さばのしおこうじやき		さば			27.3 g
	もやしのいそべあえ		のり		ほうれんそう もやし にんじん	17.9 g
	めかぶのみそしる		とうふ めかぶ みそ		はくさい えのきだけ ねぎ	2.3 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれている脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
13 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		616 kcal
	あつやきたまご		たまご	あぶら さとう		25.5 g
	ぶたキムチいため		ぶたにく みそ	あぶら はるさめ さとう ごま	キムチ たまねぎ もやし にんじん にら	17.5 g
	かむかむみそしる		とうふ くきわかめ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.4 g
一口メモ	「かむかむみそしる」には、かみごたえのあるこんにゃくや、茎わかめが入っています。いつもより意識してよくかんで味わって食べましょう。よくかんで食べると脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。					
14 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		615 kcal
	とりにくのねぎしおこうじだれ		とりにく	さとう ごまあぶら	ねぎ レモンかじゅう	25.7 g
	なめたけあえ				なめたけ こまつな はくさい にんじん	12.7 g
	だまこじる		とりにく	だまこもち	ごぼう まいたけ ねぎ みつば	1.8 g
一口メモ	秋田県の郷土料理「だまこ汁」を献立に入れました。きりたんぽと同じように、お米をつぶしてまるめて作った「だまこ」が入っています。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 木	コッペパン（きりめいり）	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		628 kcal
	チリビーンズウインナー		ウインナー だいず	あぶら さとう	たまねぎ パセリ	25.3 g
	ごぼうとれんこんのサラダ			ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう れんこん にんじん とうもろこし えだまめ	25.6 g
	ポトフ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	2.5 g
ーロ メモ	パンに切り目が入っています。ウインナーやサラダをはさんで食べましょう。ポトフには、野菜がたっぷり入っています。しっかり食べて体の抵抗力を高め、病気やストレスに負けない体を作りましょう。					
16 金 【 豊小無 】	むぎごはん	○		こめ むぎ		604 kcal
	さわらのゆずだれ			さとう	ゆずかじゅう	27.5 g
	だいずのごもくに		だいず こんぶ	さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	16.3 g
	かきたまじる		たまご かまぼこ	かたくりこ	たまねぎ えのきだけ にんじん みつば	2.7 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
ーロ メモ	煮物に入っている大豆は、山田町産です。大豆は、たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵だけでなく、大豆からもたんぱく質をとるようにしましょう。					
19 月	ごはん	○		こめ		658 kcal
	ほっけのカレーあげ		ほっけ	こむぎこ かたくりこ あぶら		28.2 g
	キャベツとおかかのごまあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ こま	もやし にんじん とうもろこし	22.5 g
	いしかりじる		さけ とうふ みそ	バター	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	1.6 g
ーロ メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れてきました。今年度最後は、北海道の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物を見てください。					
20 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		644 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	29.9 g
	かみかみサラダ		さきいか わかめ	さとう こま こまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	18.9 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん もやし しいたけ だいこんのは	2.4 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
ーロ メモ	「鮭のマヨネーズ焼き」は、鮭にすりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを焼いたものです。鮭にはビタミンDが豊富にふくまれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、骨を丈夫にするはたらきがあります。成長期のみなさんは積極的に食べましょう。					
21 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		724 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	あぶら パンこ さとう	たまねぎ	25.9 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ アカモク		ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	26.1 g
	とうふのキムチスープ		とうふ ぶたにく とりにく	はるさめ	はくさいキムチ だけのこ しめじ ねぎ	2.3 g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			
ーロ メモ	キムチやヨーグルト、納豆などの発酵食品には、腸内環境を整えて、免疫力を高めるはたらきがあります。給食でも家での食事でも発酵食品を食べて、強い体をつくりましょう。チーズも、手軽に食べることができる発酵食品です。今日は、船越小学校6年生のリクエスト給食です。					
22 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		647 kcal
	オムレツ・きのこソース		たまご	あぶら	たまねぎ マッシュルーム	27.0 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし	23.5 g
	ラビオリスープ			ラビオリ さとう	たまねぎ はくさい にんじん トマト	3.2 g
ーロ メモ	今日のスープは、ラビオリスープです。ラビオリは2枚の Pasta 生地の中にひき肉や野菜のみじん切りを入れた、餃子のようなイタリアの食べ物です。					
26 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		799 kcal
	はるまき		とりにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし だけのこ	25.7 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう こまあぶら	もやし にんじん えだまめ とうもろこし	28.6 g
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	2.5 g
	おこめのムース			おこめのムース		
ーロ メモ	カレーライスばかりでなく、野菜のおかずも食べましょう。1日の食事で食べてほしい野菜の量は360g、1回の食事では120gです。生野菜を両手に山盛り1つ分が目安です。					
27 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		610 kcal
	あじのさんがやき		あじ みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう だけのこ	27.2 g
	とりとやさいのあまずいため		だいず とりにく	さつまいも あぶら さとう	れんこん にんじん しょうが えだまめ	18.2 g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		だいこん にんじん しいたけ チンゲンサイ	2.1 g
ーロ メモ	大豆は畑の肉ともいわれるとおり、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が含まれています。家庭での食事でも積極的に取り入れてほしい食材です。					
28 水	もちむぎごはん	○		こめ もちむぎ		577 kcal
	あつあげとぶたにくのピリからいため		なまあげ ぶたにく みそ	あぶら こま	パプリカ にんにく	30.6 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー はくさい にんじん	18.1 g
	たらじる		たら とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ ねぎ しゅんぎく	1.8 g
ーロ メモ	たらは、とても大きな胃をもつ、食べることが大すきな魚です。そのため、おなかいっぱい食べることを「たらぶく食べる」というようになりました。今日は岩手県沿岸に水揚げされたたらをしるもので味わいましょう。					
29 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		652 kcal
	ポテトとおこめのささみカツ		とりにく	あぶら こめこ じゃがいも		32.9 g
	かぼちゃサラダ		とりにく	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり えだまめ	24.4 g
	ほうれんそうとさけのクリームスープ		さけ あさり ベーコン 牛乳		ほうれんそう たまねぎ しめじ とうもろこし	3.0 g
ーロ メモ	今日のスープには牛乳が入っているのでカルシウムたっぷりです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭、鉄分が多いあさりも入れました。成長期には欠かせない栄養がたっぷりのスープです。あとは運動をして、睡眠もしっかりとって丈夫な骨を作りましょう。					