



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
3月	むぎごはん	○		こめ むぎ		633 kcal
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	32.5 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	20.3 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	1.9 g
一口メモ	大切です！朝ごはん！！朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。					
4月	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいこんのは	611 kcal
	カミカミタコメンチ		たこ たらすりみ	こむぎこ あぶら	キャベツ	23.7 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	こま さとう こまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	16.6 g
	こんさいのみそしる		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	2.2 g
	レモンゼリー (ナタデココ入り)			レモンゼリー		
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは、歯を丈夫にし、あごを発達させます。また、脳が刺激されるので、頭のはたらきがよくなります。今日の主菜は、かみごたえのあるたこの入った「カミカミタコメンチ」です。いつもより意識してよくかんで食べましょう。					
5月	むぎごはん	○		こめ むぎ		561 kcal
	にくとうふ		ぶたにく やきとうふ	さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ	25.2 g
	もやしのだしあえ		のり		もやし ほうれんそう にんじん	15.4 g
	あさりのみそしる		あさり みそ		だいこん こまつな ねぎ	2.0 g
	アーモンドカル		にぼし	アーモンド こま		
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。今日のデザートは、「アーモンドカル」。煮干しにごまをからめたものとアーモンドが入っています。歯をつくる材料となるカルシウムがたっぷりふくまれています。よくかんで食べましょう。					
6月 木 山小6年無	コッパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		522 kcal
	とりにくのハーブやき		とりにく	さとう	バジル パセリ	27.4 g
	こんさいのラタトゥイユ		だいず	オリーブオイル さとう	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん トマト	15.2 g
	ABCスープ		ベーコン	ABCマカロニ	キャベツ アスパラガス にんじん	3.0 g
一口メモ	「ABCスープ」には、アルファベットのマカロニが入っています。みなさんのおわんの中には、どんなアルファベットが入っていたか、かくにんしてみましよう。					
7月 金 山小2年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		626 kcal
	とうふハンバーグ・おろしソース		とうふ とりにく ぶたにく	さとう パンこ	だいこん たまねぎ	24.6 g
	じゃがいものツナいため		ツナ	じゃがいも あぶら	こまつな にんじん	18.0 g
	もやしのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.2 g
	パインコンポート				パインアップル	
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。ひとくち30回かむのが理想です。いつもより、5回多くかんでからのみこむようにならしましょう。					
10月	むぎごはん	○		こめ むぎ		584 kcal
	ルーローハンのぐ		ぶたにく うずらたまご	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ こまつな だけのこ	28.7 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう こまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	14.2 g
	わかめスープ		わかめ とうふ		だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ	2.3 g
一口メモ	ルーローハンは、台湾料理で「甘いしょうゆで煮込んだ豚肉のかけご飯」のことです。本場台湾ではスパイスを使用しますが、給食では食べやすいようにスパイスなしで作りました。ルーローハンの具をごはんにかけて食べましょう。					
11月	むぎごはん	○		こめ むぎ		573 kcal
	ほっけのしおやき		ほっけ			26.3 g
	こうやとうふいりちくぜんに		こうやとうふ とりにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやいんげん	15.3 g
	山菜いりなめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん わらび ぶき みずひめだけ	1.6 g
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
12月	むぎごはん	○		こめ むぎ		653 kcal
	さけわかめごはん		さけフレーク わかめ	こめ むぎ		573 kcal
	いかメンチ (カレーあじ) ※		いか たらすりみ	パンこ あぶら	たまねぎ	24.5 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ	23.7 g
やさいたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん	2.2 g		
一口メモ	今日のごはんに入っている鮭フレークは、町内の長根水産で加工されたものです。鮭フレークを作っているのは、岩手県内でこの加工場だけなそうです。給食では、安全安心でおいしい町内産の加工品も使用しています。					
13月 木 山小6年無	小さめコッパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		551 kcal
	やきそばいりやさしいため		ぶたにく かつおぶし あおのり	むしちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん	22.9 g
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく	こむぎこ さとう	とうもろこし たまねぎ キャベツ	14.3 g
	えびだんごスープ		えびボール	ごま油	にんじん だけのこ しいたけ はくさい えのきだけ こまつな	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	

※食物アレルギー対応確認用の詳細献立表には、いかよせフライと記載していましたが、イカメンチ (カレー味) に変更になります。アレルギー対応食品は使用していません。詳しくは、役場ホームページ掲載の詳細献立表をご覧ください。

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
14 金 豊小6年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		624 kcal
	さげのカレーチーズ焼き		さげ チーズ	ノンエッグマヨネーズ		28.2 g
	はなやさいサラダ			さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし パプリカ	23.4 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	1.5 g
17 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		667 kcal
	はるまき		とりにく	こむぎこ はるさめ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん もやし だけのこ	24.5 g
	こまつなのナムル		わかめ	さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	24.7 g
	マーボーどうふ		どうふ ぶたにく だいたみ	さとう かたくりこ	にら ねぎ だけのこ	2.1 g
一口メモ	大豆を加工した食品は古くからあり、豆腐やみそ、油揚げなどいろいろあります。今日のマーボー豆腐には、ぶたのひき肉と一緒に大豆のたんぱく質から作られた大豆ミートのミンチ状のものが入っています。脂質は少なく、たんぱく質が豊富なヘルシーなマーボー豆腐です。					
18 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		641 kcal
	さげのマヨネーズ焼き		さげ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん パセリ	28.8 g
	ひじきとえだまめのさっぱりサラダ		ひじき		れんこん どうもろこし えだまめ しょうが	19.0 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.0 g
一口メモ	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。汁に入れても溶けにくいかやきせんべいが入っています。東北地方では、昔ききなどでお米がとれないとき、麦を使った料理がよく食べられてきました。郷土料理には、むかしの人の知恵が詰まっています。食べておいしいだけでなく、地域の産物や料理に目を向けてみましょう。					
19 水	いろどりごはん	○		こめ むぎ	だいこんのは にんじん かぼちゃ	564 kcal
	あじのさんが焼き		あじ みそ	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だけのこ	22.7 g
	ほうれんそううどんのサラダ		ほうれんそううどん オリーブオイル		えだまめ トマト きゅうり たまねぎ	17.2 g
	レタスとぶたにくのスープ		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	にんじん ねぎ レタス えのきだけ もやし	2.2 g
一口メモ	荒川地区のいわき農園さんでは、土地環境に配慮した化学肥料を使わない有機農業に取り組んでいます。給食では、ほうれん草やにんじん、白菜などを納品してもらっています。今日のほうれん草うどんは、出荷しなかったほうれん草を粉末にして練り込んだうどんです。「もったいない」を合言葉に農業に取り組んでいるそうです。「もったいない」を広めていきましょう。					
20 木 豊小無	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		711 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	28.4 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	バター ジャがいも	たまねぎ ビーマン どうもろこし	25.4 g
	ラビオリスープ			さとう ラビオリ	たまねぎ はくさい にんじん トマト	3.3 g
	ココアババロア		牛乳	さとう		
一口メモ	今日のスープはラビオリスープ。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。					
21 金 豊小二年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		599 kcal
	あつあげとぶたにくのピリからいため		あつあげ ぶたにく みそ	ごま	ねぎ パプリカ	28.7 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		しらす あぶらあげ かつおぶし		キャベツ にんじん	21.1 g
	かきたまじる		たまご かまぼこ	かたくりこ	にんじん しいたけ みずな えのき だけ しいたけ	2.0 g
一口メモ	今日の副菜に入っているしらす（白い小さな魚）は、いわしなどの稚魚です。しらすには、骨や歯を作るカルシウム、骨や歯を健康に保つマグネシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、脂肪の燃焼を助けるDHAなど小さな体にたくさんの栄養が入っています。家の食事でも毎日ちょっとずつ食べたい食品の1つです。（食べ過ぎは塩分のとり過ぎになるので気をつけましょう）					
24 月	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		689 kcal
	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	26.1 g
	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		20.9 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.5 g
一口メモ	鶏のささみ肉は他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富なため、スポーツや部活の後に食べた方がよい食材の1つです。					
25 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		595 kcal
	さばのしおこうじ焼き		さば			25.0 g
	ピーマンいりやさしいため		ぶたにく たまご	ピーマン ごまあぶら さとう	ピーマン にんじん だけのこ キャベツ	19.8 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん	1.6 g
一口メモ	野菜炒めに入っている、そうめんのような食べ物が「ピーマン」です。お米が姿をかえた食品のひとつです。					
26 水	むぎごはん・ふりかけ	○	わかめ あおさ	こめ むぎ		574 kcal
	いわしのみそに		いわし みそ		しょうが	27.5 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	15.3 g
	じゃがいもとほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	ほうれんそう にんじん	2.2 g
一口メモ	ブロッコリーはキャベツと同じ仲間の野菜です。ビタミンAやビタミンCが多く含まれているので、体の抵抗力を高めるはたらきがあります。					
27 木 豊小4年無	しょくパン・いちごジャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう いちごジャム		547 kcal
	じゃがいもミートグラタン		ぶたにく ぶたしパー チーズ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ トマト	18.8 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり とさかのり		キャベツ きゅうり どうもろこし	3.1 g
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん アスパラガス	
28 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		598 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	パンこ あぶら		19.3 g
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	22.7 g
	めかぶじる		めかぶ どうふ みそ		だいこん ねぎ	2.3 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		