



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	
11 水	キャロットごはん	○			にんじん		米 麦	バター	723 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし		パセリ		パン粉	あぶら	25.2 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			25.2 g
	コンソメスープ		ベーコン		パセリ	玉ねぎ もやし		オリーブオイル	2.4 g
一口メモ	給食には、ほぼ毎日登場するにんじん。今日は細かく刻んでご飯といっしょにたきこんだ、「キャロットごはん」です。人参のきれいなオレンジ色が料理に加わると、料理がおいしそうに見えます。にんじんは、色が赤っぽいから赤の食べ物仲間でしょうか？にんじんは、体の調子をととのえるはたらきのある緑の食べ物仲間です。今日は細かく刻んでご飯といっしょにたきこんだ、「キャロットごはん」です。								
12 木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		679 kcal
	鶏肉のハーブ焼		鶏肉		バジル		砂糖		37.0 g
	秋野菜のペンネ		豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ	ペンネ	オリーブ油	18.3 g
	鮭ボールスープ		鮭ボール 豆腐		にんじん	白菜 ねぎ きくらげ			3.6 g
	オレンジ		野菜大好きレシピより			オレンジ			
一口メモ	パンは、今から6000年くらい前にエジプトで作られたのが最初といわれています。そのころのパンは、うすいせんべいのようなものだったそうです。日本には、今から400年くらい前に伝わりましたが、多くの方がパンを食べるようになったのは、明治時代以後だったようです。パンは、ごはんや麺と同じように熱や力のもとになる食べ物です。しっかり食べましょう。								
13 金	麦ごはん	○					米 麦		806 kcal
	鶏のスタミナ焼き		鶏肉			りんご にんにく	砂糖		39.2 g
	もやしの中華炒め		焼豚		にんじん	もやし きくらげ 枝豆		ごま油	18.6 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	にんじん ごぼう 白菜 ねぎ			2.4 g
	お月見団子							お月見団子	
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか。朝ごはんは1日の元気の源です。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。「ごはん」と豚汁のような「野菜たっぷりみそ汁」がおすすめです！今年の十五夜は9月17日ですが、中学校は休校日なので今日のデザートにお月見団子をつけました。17日は1年で1番きれいな月を眺めてみてください。								
18 水	梅しらすごはん	○					米 麦		701 kcal
	ささみチーズフライ		鶏肉	チーズ			パン粉	油	31.7 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油	21.6 g
	めかぶとたまごのみそ汁		豆腐 卵 みそ	めかぶ		大根 ねぎ			3.4 g
一口メモ	正しくはしを持つことができているか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく持つことができます。はしを正しく持つことは、食事マナーの1つです。将来、会食の席で恥ずかしい思いをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。								
24 火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		790 kcal
	プレーンオムレツ		卵					油	29.2 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	20.9 g
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも 油	2.9 g
一口メモ	今日のごはんには、発芽玄米が入っています。うすい茶色の粒が発芽玄米で、玄米をすこしだけ発芽させたものです。白米よりも栄養価が高いけれど、食感や味に食べにくさのある玄米を、発芽させることでおいしく食べやすくしています。カレーといっしょによくかんで食べましょう。								
25 水 三 年 無	麦ごはん	○					米 麦		757 kcal
	肉じゃがコロック		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも 粉	油	26.0 g
	小松菜と厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ		小松菜 にんじん		春雨 砂糖	ごま油	21.5 g
	ひつつみ汁		鶏肉		にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ		ひつつみ粉	2.2 g
一口メモ	ひつつみ汁は、岩手県でむかしから食べられてきた郷土料理です。「ひつつみ」は、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」からきているといわれています。小麦粉を練ってかためたものをひつつまんで汁に投げ入れて作ることからひつつみ汁という料理名になりました。給食センターの大きな釜をかこんで、調理員さんたちが一生懸命ひつつまんだ愛情たっぷりのひつつみ汁を味わってください。								
26日(木) 給食なし									
27日(金) 給食なし									
30 月	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		751 kcal
	さばのみりん干し		さば			しょうが			35.6 g
	高野豆腐の五目煮		豚肉 高野豆腐		にんじん		じゃがいも 砂糖		25.4 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			3.3 g
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせたのち乾燥させたものです。こおり豆腐やしみ豆腐とよぶ地域もあります。今日の給食では、水に戻した後、豚肉や野菜といっしょに煮こみました。たんぱく質や鉄分などを多く含む食品です。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

いいことたくさん！

① 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？ 産地から？

② 運ぶエネルギーも少なくすんで地球に優しい

③ 漁師さん 農家さん 酪農家さん

④ 味わって食べてね

給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。