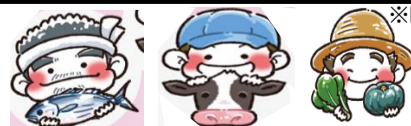


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		562 kcal
	さけのしおやき		さけ			29.7 g
	ぶたにくのキムチいため		ぶたにく みそ	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	はくさいキムチ にんじん たまねぎ	14.4 g
	きのこのみぞれじる		どうぶ みそ		えのぎだけ なめこ しいたけ だいこん ほうれんそう	2.2 g
一口メモ	キムチは、韓国で食べられているつけものです。色でも分かるように唐辛子をたっぷり使っています。キムチというと白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜でも作られ種類もたくさんあります。キムチは発酵食品なので、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。					
5 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		583 kcal
	さんまのしょうがに		さんま	さとう	しょうが	25.3 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	19.1 g
	とんじる		ぶたにく どうぶ みそ		だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.9 g
一口メモ	もやしはヘルシーなので、栄養があまりないように思っている人もいるかもしれませんが赤血球が作られるのを助ける葉酸や、おなかのそうじをする食物せんいがたくさん入っているので、生活習慣病予防に役立つと見直されている食品です。					
6 水	ルーローはん (むぎごはん)	○		こめ むぎ		626 kcal
	ルーローはんのぐ		ぶたにく うずらたまご	さとう	たまねぎ だけのこ ごまつな	33.5 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	16.9 g
	わかめのスープ		なまあげ わかめ かまぼこ		にんじん だいこん ねぎ	2.8 g
一口メモ	ルーローはんは、豚肉のこま切れを甘からく煮込み、ごはんの上にかけて台湾の料理です。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。ルーローはんの具をごはんにかけて食べましょう。					
7 木 豊小一・四年無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		592 kcal
	とりにくのマーマレードやき		とりにく	マーマレードジャム		28.2 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ハム	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー ごぼう	22.3 g
	ミネストローネ		だいたす ベーコン	じゃがいも マカロニ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト	2.8 g
一口メモ	パンと一緒に牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分と一緒に入っていると、食べ物のがどへ押し流されてしまうので、パンをよくかみ、飲みこんでから水分をとるようにしましょう。					
8 金 豊小三・四年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		600 kcal
	あじのひらきフライ		あじ	こむぎこ パンこ あぶら		28.3 g
	こうやどうふのごもくに		ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう	にんじん えだまめ	17.9 g
	キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ えのぎだけ	2.1 g
一口メモ	副菜には高野豆腐が入っています。これは、和歌山県にある高野山で修行中に食事作りを担当していた若いお坊さんが、冬の寒い夜豆腐を外に落としてしまったものを、次の日になったら凍っていたので試しに食べてみたところおいしかったことから、作られるようになったという説があるようです。高野豆腐には、木綿豆腐の約2倍のカルシウムと鉄分がふくまれています。成長期に積極的に食べてほしい食品の1つです。					
11 月 豊小五年無	むぎごはん - ぶりかけ	○		こめ むぎ		609 kcal
	サーモンフライ		さけ	こむぎこ あぶら		27.0 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ヒーマン	19.4 g
	はくさいとにくだんごのスープ		ミートボール	こまあぶら	はくさい チンゲンサイ だけのこ えのぎ だけ	1.3 g
一口メモ	鮭という字が魚へんに“十一十一”と書くことから11月11日は鮭の日といわれています。今日は、ピンクサーモン(カラフトマス)のフライにしました。鮭の不漁が続いており、全国各地でサーモンの海面養殖が拡大しています。岩手県沿岸部では、山田町、久慈市、宮古市、大槌町、釜石市、陸前高田市でご当地サーモンの養殖が行われています。					
12 火	あおなごはん	○		こめ むぎ	あおな	630 kcal
	県産いなだのしょうゆみりんづけ		いなだ			28.5 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	19.5 g
	じゃがいものそぼろに		とりにく こうやどうふ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース	2.4 g
一口メモ	主菜のいなだは岩手県沿岸で水揚げされたものです。その魚を県産のしょうゆや塩こうじに漬け込みました。県産にこだわって作られた1品です。					
13 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		589 kcal
	とりのねぎみそやき		とりにく みそ	さとう ごまあぶら	ねぎ	28.5 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 しいたけ さやいんげん	14.2 g
	やさいたっぷりすいとんじる (R5山小)		ぶたにく みそ	すいとん	ごぼう にんじん はくさい ねぎ えのぎ だけ	2.0 g
一口メモ	冬休みの課題、「野菜たっぷりみそ汁・スープ」のレシピを各学校から提供いただき、給食献立にも取り入れています。今日は、豚汁にすいとん(ひつつみ)も入った栄養バランスのとれたみそ汁です。今年の冬休みも「野菜たっぷりみそ汁・スープ」の新しいレシピを楽しみにしています！					
14 木	小さめコッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		575 kcal
	えびかつ		えび いとよりすりみ	こむぎこ あぶら	たまねぎ	28.0 g
	ラーメンサラダ		ハム	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	16.5 g
	ごまつなとにくだんごのスープ		どうぶ ミートボール		きくらげ ごまつな	2.8 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	えびは高たんぱく質、低脂肪な食品です。カルシウムも豊富なので歯や骨を丈夫にするはたらきもあります。えびが赤いのは「アスタキサンチン」という色素をもっているからです。アスタキサンチンには、肌をうるおし、目のつかれをやわらげる効果があります。					



お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



※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。

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 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		612 kcal
	ポークチキンハンバーグ		ぶたにく とりにく	パンこ さとう	たまねぎ	25.8 g
	だいこんとこまつなのそぼろに		ぶたにく	さとう	だいこん こまつな	20.9 g
	もやしのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.0 g
一口メモ	副菜に入っている緑色の野菜は「小松菜」です。ほうれん草とにている野菜です。小松菜は風邪予防に効果のあるビタミンをたくさんふくんでいます。そのほかに、カルシウムや鉄分も多くふくんでいる栄養たっぷりの野菜です。					
18 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		558 kcal
	さばのカレーやき		さば			24.4 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー とうもろこし キャベツ	18.4 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	1.7 g
一口メモ	サラダに入っているブロッコリーは、植物のどの部分を食べているかわかりますか？わたしたちは、栄養がぎゅっとつまったつぼみを食べています。小さなつぼみがたくさん集まってできた「花野菜」とよばれる野菜の仲間収穫せずにそのままにしておくとも黄色い花が咲きます。かぜ予防に効果のある栄養がたっぷりです。					
19 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		624 kcal
	わふうコロッケ		ぎゅうにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ	22.1 g
	ひじきとこうやどうふのもの		ひじき こうやどうふ	あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	19.4 g
	とりのすきやきふうに		とりにく どうふ	あぶら やきふ さとう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	1.7 g
一口メモ	ひじきは海藻の1つで、海の野菜といわれることもあります。生のときは茶色ですが干しひじきになると真っ黒になります。骨や歯をしょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。また、ひじきを食べると長生きするともいわれています。					
21 木	まるコッパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		606 kcal
	だいたミートのキーマカレー		ぶたにく ぶたレバー だいた	あぶら さとう	たまねぎ ビーマン とうもろこし	27.5 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	23.4 g
	もやしのスープ		とりにく		もやし えのきたけ ねぎ にんじん	2.6 g
一口メモ	今日はキーマカレーについてクイズです。キーマカレーとの「キーマ」とはどういう意味でしょう。①ひき肉 ②だいた ③キーマカレーがキーマという名前だったから 答えは①のひき肉です。カレーが生まれたインドでは、宗教的なこともあり羊やヤギ、とり肉を使ったキーマカレーがほとんどだったそうです。今日の給食では豚のひき肉と大豆ミートで仕上げました。					
22 金	いろどりごはん	○		こめ むぎ	にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	590 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま	だいこんのは	25.5 g
	だいたのごもくに		だいた こんぶ	さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	19.5 g
	ほうれんそうのおすいもの		どうふ		しめじ ほうれんそう ねぎ	1.9 g
一口メモ	11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから「和食の日」となったそうです。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年1人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくように願って定められました。今年は11月24日が日曜日なので、今日の給食を和食にしました。					
25 月	芽がげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ はつがげんまい		678 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	24.0 g
	えだまめととうふのメンチカツ		とうふ とりにく	あぶら パンこ	たまねぎ えだまめ	21.7 g
	かいそうサラダ		かわめ ぶのり とさかのり		きゅうり じゃべつ とうもろこし	1.9 g
一口メモ	日本は海に囲まれていることから、むかしからいろいろな海藻を食べてきました。今日は海藻を使ったサラダです。海藻にはカルシウムや鉄などのミネラル、おなかのそうじをしてくれる食物せんいが多くふくまれています。カルシウムや鉄の吸収をよくするには、タンパク質とビタミンCが必要です。このように、食品の組み合わせで栄養素の吸収もかわってきます。同じものを食べるより、組み合わせることで、多くの栄養をとることができます。					
26 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		601 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ		しょうが	26.5 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 とうもろこし キャベツ	19.6 g
	マーボーとうふ&だいこん		ぶたにく だいたミート とうふ	さとう かたくりこ	しいたけ だけのこ たまねぎ ねぎ だいこん	1.4 g
一口メモ	よくかんで食べてほしいので、ごぼうサラダにしました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と韓国だけでしたが、ごぼうにふくまれる食物せんいの健康効果が世界的に注目を集め、アメリカやヨーロッパなどでも注目されている野菜の1つです。食物せんいたっぷりのごぼうを食べておなかのそうじをして気持ちよく過ごせるようにしましょう。					
27 水	まつたけごはん	○	あぶらあげ	こめ もちこめ さとう	まつたけ	520 kcal
	ぶたにくのしおこうじやき		ぶたにく			24.2 g
	やさいののりあえ		のり		はくさい もやし にんじん	13.2 g
	ほうれんそううどんのおすいもの		わかめ あぶらあげ	ほうれんそううどん	まいたけ ほうれんそう ねぎ	2.1 g
一口メモ	山田町でとれたまつたけを使用した「山田の食材給食の日」です。まつたけの他にもお米・ほうれん草・ほうれん草うどん・にんじんも山田町でとれた食材です。詳しくはお便りをご覧ください。					
28 木	コッパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		593 kcal
	あげとりのレモンソース		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう	26.0 g
	だいこんサラダ			さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり	22.9 g
	はくさいのクリームに		ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	2.7 g
一口メモ	クリーム煮には白菜が入っています。白菜は、なべ料理や煮物、いためもの、あえものなどいろいろな料理にして食べられます。かぜを予防するビタミンCが多くふくまれるので、野菜の少ない季節には大切な食材です。寒い季節にとれる白菜は甘みがましておいしくなります。					
29 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		597 kcal
	ぶたにくのピリからやき		ぶたにく	さとう ごまあぶら	ねぎ	27.5 g
	やさいとささみのあえもの		とりにく	さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし	20.6 g
	カルピクッパスープ		いわてぎゅう たまご	ごまあぶら さとう	しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	1.6 g
一口メモ	11月29日は語呂合わせて「いいにくの日」です。JA全農いわてさんの補助をいただいて、県内の学校給食でいわて牛やいわて短角牛を使った給食が提供されています。いわて牛は、全国でも最高級ともいわれている牛です。自然豊かな岩手県で愛情たっぷり育てられたからできるおいしい牛肉。今日はカルピクッパスープにしました。					