令和6年度

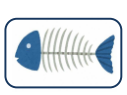
2がつ　きゅうしょくこんだてよていひょう

（小学校）

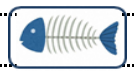
山田町立学校給食センター

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		550 kcal
	あつやきたまご		たまご	あぶら　さとう		21.2 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	15.4 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ　みそ		こまつな　だいこん　にんじん　ねぎ	1.9 g
一口メモ	私たち日本人は平均すると、卵を１年間に300個以上食べているそうです。鳥インフルエンザの発症により供給量が減ったり、価格が上昇する中でここ数年は食べる量が減っていますが、私たちの食卓には欠かせない食材となっています。					
4 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		573 kcal
	いわしのうめに		いわし	さとう	うめ	25.8 g
	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	あぶら	もやし　パプリカ　ねぎ	17.6 g
	たまねぎのみそしる		わかめ　あぶらあげ　みそ		たまねぎ　にんじん	2.2 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。学校でもお家でも飲むようにしましょう。体質的に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。					
5 水	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		586 kcal
	あじのさんがやき		あじ　みそ	さとう	たまねぎ　にんじん　ねぎ　ごぼう　たけのこ	27.7 g
	だいずととりにくのにもの		だいず　とりにく	さとう　あぶら	れんこん　えだまめ　ねぎ	18.8 g
	だいこんのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ		だいこん　にんじん　ねぎ　だいこんのは	2.5 g
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人が昔から食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくるもとになる食べ物なので「畑の肉」とも言われます。今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。地元の食材を味わっていただきましょう。					
6 木	まるコッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		582 kcal
	だいずミートのキーマカレー		ぶたにく　ぶたレバー　だいずミート	さとう　あぶら	たまねぎ　とうもろこし　ピーマン	28.2 g
	だいこんサラダ		とりにく		だいこん　きゅうり	19.4 g
	ポトフ		だいず　ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　キャベツ　にんじん　しめじ　えだまめ	2.9 g
一口メモ	ポトフは、フランスの家庭料理の１つとして食べられています。語源は、鍋やつぼという意味の「ポト」と、火と意味する「フ」というフランス語からきており、「火にかけた鍋」という意味になります。					
7 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		731 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	さとう　こむぎこ　あぶら	たまねぎ	22.7 g
	ブロッコリーのごまサラダ			ごま　さとう	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	27.5 g
	さつまじる		ぶたにく　みそ	さつまいも	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	1.9 g
	おこめのムース		たまご　乳製品	さとう　こめ		
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。1回目は豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。					
10 月 ［山小無］	むぎごはん	○		こめ　むぎ		578 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　こむぎこ	だいこん　たまねぎ	25.2 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　もやし	17.7 g
	かきたまじる		たまご　とうふ	かたくりこ	にんじん　みつば　えのきだけ	2.1 g
一口メモ	正しくはしを持つことはできていますか？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おもいをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。					
12 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		605 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	こむぎこ　さとう　あぶら		25.1 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	17.9 g
	みぞれじる		とうふ　みそ		だいこん　ほうれんそう　なめこ　えのきたけ	1.9 g
一口メモ	大豆の五目煮には、いくつの材料が使われているでしょうか？答えは７つです。五目とは、「いろいろなものがまざっている」という意味です。今日は、大豆・こんぶ・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・こんにゃくの７つが入っています。おはしを正しくもって上手につまんで食べましょう。					
13 木	チーズパン	○	脱脂粉乳　チーズ	こむぎこ　さとう		652 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	こむぎこ　さとう　あぶら	パセリ	28.0 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	29.4 g
	ミネストローネ		だいず　ベーコン	じゃがいも　マカロニ　オリーブオイル	たまねぎ　トマト　にんじん	2.0 g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にもビタミンA・C・Eが豊富に含まれていて免疫力を高めるはたらきがあります。					
14 金	少(すく)なめむぎごはん	○		こめ　むぎ		603 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ　あぶら　さとう　ごま		28.5 g
	ラーメンサラダ		ハム	ちゅうかめん　ごまあぶら	もやし　きゅうり　にんじん　とうもろこし	17.0 g
	だいこんとわかめのスープ		とりにく　わかめ		だいこん　しめじ　にんじん　ねぎ	1.8 g
一口メモ	ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖その他の香辛料から作る甘辛いソースで味付けされた韓国式フライドチキンの１つです。給食で人気のあるメニューの１つです。					

※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。



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。

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
17 月 [豊小無]	むぎごはん	○		こめ　むぎ		601 kcal
	わふうコロッケ		ぎゅうにく	じゃがいも　さとう　こむぎこ	たまねぎ	23.8 g
	ぶたにくとごぼうのきんぴら		ぶたにく	ごま　さとう　ごまあぶら	にんじん　ごぼう　しめじ	18.1 g
	とりのみずたき		とりにく　ちくわ　とうふ		はくさい　しいたけ　にんじん　ねぎ	1.7 g
一口メモ	とりのみずたきは、昆布からだしをとっています。昆布からだし汁に溶け出しているヨウ素という成分は、成長を促進するために欠かせない栄養素です。					
18 火	発芽玄米(はつがげんまい)ごはん	○		こめ　発芽玄米		697 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	29.3 g
	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	21.4 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	2.5 g
	レモンソーダゼリー			さとう	レモンかじゅう	
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。２回目は山田小学校6年生のリクエスト給食です。					
19 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		609 kcal
	さばのみりんぼし 		さば	さとう		30.9 g
	ぶたキムチいため		ぶたにく　みそ	はるさめ　さとう　あぶら	キムチ　もやし　たまねぎ　にんじん	21.5 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ　みそ		にんじん　だいこん　しいたけ　だいこんのは	2.0 g
一口メモ	さばという漢字は、さかなへんに「青」と書きます。たんぱく質や脂質、鉄が豊富です。特に脂質は多く含まれていて、体によいはたらきをするDHAやEPAなどが豊富です。					
20 木	小(ちい)さめコッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		527 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		ぎゅうにく　ぶたにく	さとう　あぶら	たまねぎ	18.5 g
	スパゲティーナポリタン		ウィンナー	スパゲティー　オリーブオイル	たまねぎ　ピーマン　エリンギ　トマト	19.6 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	2.7 g
一口メモ	今日のコッペパンには、切り目が入っています。ハンバーグやナポリタンをはさんで食べましょう。あなたは、どちらをはさんで食べますか？					
21 金	むぎごはん - ふりかけ	○	わかめ　あおさ	こめ　むぎ	かぼちゃ	567 kcal
	あじのひらきフライ		あじ	こむぎこ　さとう		25.1 g
	はくさいののりあえ		のり		はくさい　こまつな　にんじん	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	だいこん	1.9 g
一口メモ	今日の主菜はあじのひらきフライです。あじは、体をつくるもとになるたんぱく質や良質な脂肪がふくまれています。あじは、魚の中でも「味がよい」ところからこのように呼ばれるようになったともいわれています。					
25 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		581 kcal
	いなだのしょうゆこうじづけ		いなだ	さとう		27.7 g
	なっとうあえ		なっとう　チーズ　あおのり　かつおぶし		ほうれんそう　はくさい　もやし	19.9 g
	やさいたっぷりみそしる		あつあげ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　まいたけ	1.5 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。					
26 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		644 kcal
	ささみのレモンソースがけ		とりささみにく	かたくりこ　さとう　あぶら	レモン果汁	28.6 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	19.2 g
	とうふのキムチスープ		とうふ　ミートボール	はるさめ	もやし　キムチ　ねぎ　しめじ	2.4 g
一口メモ	ささみとは、むね肉に近い部位で鶏の胸骨に沿って左右１本ずつある部位です。笹の葉にかたちが似ていることから名前がついたといわれています。肉質のやわらかさや、たんぱくな味わいが特徴です。					
27 木	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう	りんご	620 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ　さとう　あぶら		28.2 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　きゅうり　とうもろこし	23.5 g
	たまごスープ		たまご　わかめ		だいこん　ねぎ	2.0 g
	メロンゼリー			さとう	メロンかじゅう	
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。最後は山田中学校３年生のリクエスト給食です。					
28 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		585 kcal
	ぶたにくのちょうせんやき		ぶたにく	さとう　ごまあぶら	ねぎ	26.3 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	19.9 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　はくさい	1.8 g
一口メモ	サラダに入っているブロッコリーはキャベツの仲間です。キャベツは葉を食べますが、ブロッコリーは花のつぼみを食べます。ブロッコリーは１度切って収穫しても、横からつぼみが出てくるので「子持ち花野菜」とも言われています。ブロッコリーはゆでて食べるのが一般的ですが、蒸したり電子レンジで加熱した方がビタミンやミネラルがたくさんとれます。給食のブロッコリーも蒸しています。					

感染症(かんせんしょう)に負(ま)けない体(からだ)をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります。