令和7年度 10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
1 水	むぎごはん			こめ むぎ		579 kcal
	さけのしょうゆこうじやき	○	さけ			31.5 g
	やさいのみそいため		ぶたにく	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	14.7 g
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ		ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	1.8 g
一口メモ	鮭をしょうゆこうじに漬け込んで焼きました。こうじは、食材をやわらかくするだけでなく、健康や美容にたくさんのいい影響をあたえてくれる調味料です。ぜひ、おうちの食事でも取り入れてみてください。					
2 木	長コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		624 kcal
	とりささみのレモンソース	○	とりにく	かたくりこ あぶら	レモンかじゅう	28.2 g
	レーズンいりさつまいもサラダ			さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり レーズン	24.6 g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン		にんじん こまつな ブロッコリー	2.2 g
一口メモ	サラダに入っているさつまいもは、食物せんいをたくさんふくんでいます。食物せんいはおなかの掃除をしてくれて、おなかの健康に役立ちます。そして、風邪予防に効果のあるビタミンCもたくさんふくまれていますので、しっかり食べて風邪を予防しましょう。					
3 金	むぎごはん			こめ むぎ		632 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	○	ぶたにく	さとう	しょうが	25.5 g
	ごぼうサラダ		ツナ	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	23.9 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	1.6 g
一口メモ	ごぼうは、日本以外で食べている国はほとんどありませんが、独特の香りや歯ごたえがあり和食には欠かせない食材の１つです。ごぼうは、食物せんいがたっぷりふくまれていて消化吸収されずにおなかの中を通過するため、胃や腸をきれいにそうじして、大腸がんの予防をしてくれます。					
6 月	少なめむぎごはん			こめ むぎ		612 kcal
	とうふハンバーグ・きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しいたけ えのきだけ	23.2 g
	さといものにもの	○	さつまあげ	さといも さとう	にんじん さやいんげん	16.6 g
	おふのすましじる		とうふ	ふ	こまつな たけのこ	2.4 g
	おつきみだんご		こめこ	さとう		
一口メモ	今年の十五夜は10月6日。季節の野菜やくだもの、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、むかしから行われてきた行事です。晴れていたら、今日の夜は月を眺めてみましょう。					
7 火	あおなごはん			こめ むぎ	だいこんのは	561 kcal
	とりにくのごまみそやき	○	とりにく みそ	さとう ごま		24.4 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		しらす かつおぶし あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん	15.0 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ	2.2 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、いわしの稚魚です。しらすには、骨や歯を作るカルシウム、保年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。）					
8 水	むぎごはん			こめ むぎ		645 kcal
	さばおかかに	○	さば かつおぶし	さとう		35.1 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	21.8 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきだけ	2.2 g
一口メモ	副菜には、高野豆腐が入っています。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。					
9 木	長コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		568 kcal
	ポークピカタ	○	たまご ぶたにく	あぶら		25.0 g
	レンコンのサラダ		とりにく	ごま さとう ごまあぶら	れんこん だいこん きゅうり とうもろこし	20.0 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 にんじん トマト	2.6 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。給食のない日が続きます。家でも牛乳を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の多い食品を意識的にとるようにしましょう。					
14 火	発芽玄米ごはん			こめ 発芽玄米		649 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	29.3 g
	フィレオチキン		とりにく	こむぎこ あぶら		17.6 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ	2.0 g
一口メモ	花野菜とよばれる野菜はどんな野菜でしょう？それは、花のつぼみの部分を食べるブロッコリーとカリフラワーです。野菜には、葉の部分を食べるもの、茎の部分を食べるもの、根っこの部分を食べるもの、実の部分を食べるものがあります。					
15 水	むぎごはん			こめ むぎ		601 kcal
	二子さといもコロッケ	○	ぶたにく	さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ	23.6 g
	もやしとわかめのじゃこあえ		わかめ しらす	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり みずな	18.5 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.7 g
一口メモ	コロッケに使われている里芋は、北上市二子町で300年以上も前から作り続けられてきた里芋です。出荷量が少なく希少価値があり高級里芋として扱われています。なめらかで上質な食感とコクのある味わいが特徴です。高級里芋を味わっていただきましょう。					
16 木	長コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		584 kcal
	オムレツのきのこソース	○	たまご	さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ	25.1 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 きゅうり たまねぎ とうもろこし	23.2 g
	おまめとやさいのスープに		ウインナー だいず		たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ えだまめ	2.8 g
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ両足を床につけて、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。					

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
17 金	むぎごはん			こめ　むぎ		581　kcal
	たらたつたあげ	○	たら	かたくりこ　あぶら		22.8　g
	やさいののりずあえ		ツナ	ごま	もやし　ほうれんそう　にんじん	15.7　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	たまねぎ　にんじん	1.6　g
一口メモ	今日の主菜は「鱈の立田揚げ」です。スーパーでもみかける、青森県の「スタミナ源たれ」につけこんで揚げた竜田揚げです。					
20 月	むぎごはん			こめ　むぎ		676　kcal
	とりとやさいのやきつくね		とりにく	さとう　パンこ	たまねぎ　にんじん　れんこん　ねぎ	23.0　g
	きりぼしだいこんのにもの	○	ちくわ	さとう	きりぼしだいこん　ごぼう　にんじん　さやいんげん　しいたけ	16.3　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	2.1　g
	はちみつレモンゼリー			はちみつ	レモンかじゅう	
一口メモ	切干大根は細く切り、干して乾燥させて作ります。大根は日本で1番作られている野菜です。生の大根は長期保存ができませんが、干して乾燥させることで保存ができ、甘味がましておいしくなります。こうして保存したものを野菜が少ない季節に食べていたそうです。昔の人の知恵がつまった食材を大切にしていきましょう。					
21 火	むぎごはん			こめ　むぎ		615　kcal
	やきぎょうざ		ぶたにく　とりにく	あぶら　こむぎこ	キャベツ　たまねぎ　にら	21.8　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　にんじん	17.3　g
	マーボーどうふ&だいこん		とうふ　ぶたにく　だいずミート	さとう　かたくりこ	だいこん　たけのこ　しいたけ　たまねぎ　ねぎ	1.8　g
一口メモ	マーボーどうふ&だいこんの中には、大豆を乾燥させて細かくした「大豆ミート」も入っています。この大豆は岩手県産のもので地産地消にもつながっています。					
22 水	むぎごはん			こめ　むぎ		603　kcal
	ぶたにくのみそやき		ぶたにく　みそ	さとう　ごま		27.6　g
	ちくわのとさに	○	ちくわ　かつおぶし	さとう	たけのこ　にんじん　えだまめ	19.2　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	1.9　g
一口メモ	今日の副菜は「ちくわの土佐煮」です。土佐煮とは、現在の高知県にあたる土佐の国の名物であるかつお節のうまみをきかせた煮物のことです。ちくわを調味料で煮込んで、最後にかつお節をいれます。簡単ですのでおうちでも試してみてください。					
23 木	長コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		581　kcal
	いか・たこナゲット	○	いか　たこ　たちうおすりみ	あぶら　こむぎこ	トマト	24.5　g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー　きゅうり　もやし	22.0　g
	きゃべつのクリームに		ベーコン　牛乳	あぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ	3.2　g
一口メモ	いか・たこナゲットにトマトソースをかけました。トマトの赤い色は、「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化を予防したり、肌にできるしみをおさえるはたらきがあります。リコピンは生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなります。					
24 金	むぎごはん			こめ　むぎ		691　kcal
	いなだのネギみそやき		いなだ　みそ	さとう　ごまあぶら	ねぎ	32.2　g
	だいずとぶたにくのにもの	○	だいず　ぶたにく　ひじき	さとう　ごまあぶら	にんじん	24.9　g
	さんまのつみれ汁		さんまつみれ　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	2.0　g
	ラフランズゼリー			さとう	ラフランスかじゅう	
一口メモ	山田の食材給食の日です。山田町産の食材は、お米、いなだ、大豆、みそです。地元でとれる食材を地元で消費することは、輸送に関わるエネルギー消費が少なくてすむので環境保全にもつながります。町産食材を味わっていただきましょう。					
27 月 豆小無し	むぎごはん			こめ　むぎ		629　kcal
	あつあげのごまだれかけ		あつあげ	さとう　ごま　かたくりこ		25.6　g
	きゃべつともやしのみそいため	○	ぶたにく　みそ	あぶら　さとう	キャベツ　もやし　にんじん　ねぎ	21.7　g
	みずなとえのきのスープ		ポークチキンミートボール		はくさい　みずな　ねぎ　えのきだけ	1.7　g
一口メモ	今日の主菜は、「厚揚げのごまだれ」です。厚揚げとは、豆腐を油で揚げたもので、豆腐のうまみがギュッと中につまっています。煮込んだり、タレをからめたりすると、味がよくしみこんでとってもおいしくなります。また、骨を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄分が、豆腐に比べてたくさん含まれています。残さずいただきましょう。					
28 火	わかめごはん		わかめ	こめ　むぎ		586　kcal
	さわらのねぎマヨやき	○	さわら	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ	25.6　g
	もやしのごまじょうゆあえ			ごま　ごまあぶら　さとう	もやし　ほうれんそう　にんじん	19.7　g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　しいたけ　だいこんのは	2.3　g
一口メモ	副菜に入っている「もやし」はあえものや、炒め物やスープ、みそ汁などに入っている給食でもおなじみの食品です。もやしは、“芽が萌え出る”や“若い芽がぐんぐん伸びていく”という意味から、もやしという名前がつきました。もやしは、赤血球が作られるのを助ける葉酸や、おなかのお掃除をする食物繊維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。					
29 水	むぎごはん			こめ　むぎ		601　kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく　こうやどうふ	かたくりこ　あぶら　さとう		29.5　g
	なっとうあえ	○	なっとう　あおのり　かつおぶし		ほうれんそう　にんじん　はくさい　ねぎ	20.4　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	1.8　g
一口メモ	10月２９日は鶏肉の日給食です。岩手県内の多くの学校で鶏肉の給食が提供されています。岩手県の鶏肉生産量は全国第３位で全国の約１６％をしめています。今日は給食の人気メニュー、ヤンニョムチキンです。					
30 木	長コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		554　kcal
	さけのカレーチーズやき	○	さけ　チーズ			30.9　g
	ひじきとれんこんのサラダ		ひじき　かんてん		れんこん　とうもろこし　えだまめ	18.9　g
	ポトフ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ブロッコリー　しめじ	2.5　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」と火を意味する「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。野菜がたっぷりとれる一品です。					
31 金	むぎごはん			こめ　むぎ		682　kcal
	かぼちゃがたハンバーグ		とりにく　ぶたにく	さとう	かぼちゃ　たまねぎ　トマト	22.3　g
	わかめとささみのサラダ	○	わかめ　とりにく	さとう　ごまあぶら	だいこん　きゅうり　とうもろこし	20.6　g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン　牛乳		かぼちゃ　たまねぎ　しめじ　パセリ	2.7　g
	ハロウィンミックスベリープリン			さとう	いちごかじゅう　ブルーベリーかじゅう　クランベリーかじゅう	
一口メモ	今日はハロウィン給食です。かぼちゃ型のハンバーグやかぼちゃを使った料理を取り入れました。ハロウィンといえば、かぼちゃをくりぬいて中にろうそくをともす「ジャック・オ・ランタン」がシンボル的ですが、これはアメリカにハロウィンが伝わってからかぼちゃになったそうで、もともとは、かぶが使われていたそうです。					