令和7年度

１１がつきゅうしょくこんだてよていひょう

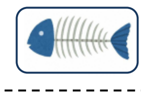
（小学校）

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
4火【山小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		600　kcal
	あつやきたまご		たまご	さとう　あぶら		24.7　g
	もやしのごましょうゆあえ			ごま　ごまあぶら　さとう	もやし　ほうれんそう　にんじん	17.3　g
	ひっつみじる		とりにく	すいとんこ	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	1.9　g
一口メモ	むかしから、岩手の郷土料理として親しまれているものに「ひっつみ」があります。小麦粉を耳たぶくらいのやわらかさまで水でこね、２時間ほどおいたものをひっつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひっつみ」と名付けられました。材料で決まったものはとくにありませんが、季節の野菜やきのこと、鶏肉からとっただしの中に入れてしょうゆ味やみそ味に仕上げます。たくさんの材料を使う「ひっつみ」は、赤・黄・緑の食品がすべて入っていて栄養バランスのよい料理です。					
5水	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ　むぎ		548　kcal
	いわしのおろしに		いわし	さとう	だいこん	23.2　g
	ちくぜんに		とりにく	あぶら　さとう	ごぼう　れんこん　にんじん　さやいんげん　しいたけ	15.0　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　たまねぎ　えのきだけ	1.8　g
一口メモ	今日の主菜はいわしのおろし煮です。いわしには、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられてきた魚です。いわしにはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。鮮度が落ちやすいのでいろいろな加工がされています。今日は骨までやわらかく煮てあるので骨ごと食べてカルシウムをたっぷりとりましょう。					
６木【豊小一～四年無】	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう	りんご	534　kcal
	とりのレモンソースやき		とりにく	あぶら		29.8　g
	やさいサラダ			さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　えだまめ	16.8　g
	ミネストローネ		ベーコン　だいず	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	今日の主菜はアップルパン。パン屋さんが角切りりんごをパン生地に練りこんで焼いてくれています。岩手県は全国で第３位のりんご生産県です。りんごのおいしい季節になりました！「１日りんご１個で医者いらず」という言葉があるくらい、健康効果が高い果物です。とくにも実と皮のあいだに栄養が多く含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。果物は、朝食べるのがおススメです！					
７金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		574　kcal
	カミカミタコメンチ		たらすりみ　たこ	あぶら　さとう　こむぎこ	キャベツ	20.8　g
	もやしのいそべあえ		のり		もやし　ほうれんそう　にんじん	13.7　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	1.6　g
	かじゅうグミ（ぶどう）			さとう	ぶどうかじゅう	
一口メモ	明日１１月８日は「いい歯の日」です。１１月８日の「１１８」が「いい歯」の語呂合わせで、歯の健康増進啓発のために作られた記念日です。歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、美味しく楽しく食事ができます。今日はかみごたえのある「タコ」や「グミ」を献立に取り入れました。いつもより意識してよくかんで食べましょう。					
10月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		626　kcal
	チキンナゲット(２ケ)		とりにく	こむぎこ　あぶら		27.1　g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	16.9　g
	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	2.5　g
一口メモ	カレーを好きな人も多いと思いますが、カレーばかりでなく野菜のおかずも食べましょう。野菜は１日３６０ｇ、１回の食事で１２０ｇが目安です。野菜を食べて抵抗力を高め、風邪を予防しましょう。					
11火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		570　kcal
	さけフライ		さけ	あぶら　こむぎこ		22.6　g
	だいこんサラダ			さとう	だいこん　にんじん　きゅうり　とうもろこし	16.4　g
	やさいたっぷりみそしる		あつあげ　みそ		はくさい　にんじん　ごぼう　まいたけ	1.5　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。ここ十年あまり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。織笠川で放流した稚魚が、４年後戻ってきてくれますように・・・					
12水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		547　kcal
	ねぎやき		いか　たらすりみ	こむぎこ　さとう　あぶら	キャベツ	23.4　g
	こうやどうふのごもくに		こうやどうふ　ぶたにく	じゃがいも　さとう	にんじん　えだまめ	13.4　g
	きのこのみぞれじる		とうふ　みそ		えのきだけ　なめこ　しいたけ　だいこん　こまつな	1.8　g
一口メモ	今日はきのこのみぞれじるです。みぞれじるとは、大根おろしが入った汁もののことをいいます。みぞれとは、冬の寒い日に、雨と雪が混ざって降る気象現象で、雨が雪に変わるときやその逆のときによくみられます。大根おろしを加えた様子がみぞれに似ていることから、この名前がつきました。冬においしい、体があたたまる汁ものです。					
13木	切り目入まるコッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		578　kcal
	だいずミートいりキーマカレー		ぶたにく　ぶたレバー　だいずミート	さとう	たまねぎ　ピーマン	27.0　g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	18.7　g
	もやしとわかめのスープ		とりにく　わかめ		もやし　にんじん　えのきだけ　ねぎ	2.4　g
	ぶどうゼリー			さとう	ぶどうかじゅう	
一口メモ	キーマカレーに入っている「大豆ミート」は、大豆を原料にして肉に似せて作った食品のことで、肉に比べてヘルシーな食材として活用されています。また、豚肉や牛肉と比べて、生産されるときの環境への負担が少ないため、ＳＤＧｓの観点からも注目されている食材です。					
14金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		649　kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	さとう　あぶら　こむぎこ	たまねぎ	23.0　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	24.5　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　だいこんのは	2.0　g
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人がむかし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。					

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】	あおなごはん	○		こめ　むぎ	だいこんのは	548 kcal
	ポークしゅうまい		ぶたにく　とりにく	こむぎこ　さとう	たまねぎ	21.1 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	13.5 g
	とうふのキムチスープ		とうふ　ミートボール	はるさめ	たけのこ　はくさいキムチ　しめじ　ねぎ	2.3 g
一口メモ	今日はキムチの入ったスープです。キムチは白菜などの野菜で作る韓国の漬け物です。辛いだけでなく酸味も感じられるのは、乳酸菌によって作られる発酵食品だからです。キムチに含まれる乳酸菌は、生きたまま胃腸に届きやすく、腸内環境を整えてくれます。					
18 火 【豊小山小五年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		578 kcal
	さばのカレーやき		さば			26.7 g
	つぼづけあえ		だいず	ごま	キャベツ　にんじん　もやし　つぼづけ	19.2 g
	とりのすきやきふうに		とりにく　とうふ	あぶら　さとう	はくさい　たまねぎ　にんじん　ねぎ	1.7 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるＤＨＡというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
19 水 【山小三年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		549 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	ごま	ねぎ　パプリカ	25.1 g
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ	さとう	もやし　きゅうり　にんじん	17.6 g
	さといもときのこのみそしる		とうふ　みそ	さといも	まいたけ　しめじ　さやいんげん	1.9 g
一口メモ	今日のみそ汁には、里芋が入っています。山にできる「山芋」に対して里にできるので、「さといも」とよばれるようになりました。里芋は、親いもから子いも、孫いもとどんどん増えるので、子孫繁栄のおめでたい食べ物として平安時代からお正月料理に使われていたそうです。里芋の皮をむくとぬるっとしていて手がかゆくなることがありますが、手にお酢をつけてからむくと、かゆみが少なくなります。					
20 木	切り目入コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		632 kcal
	チリビーンズウインナー		だいず	あぶら　さとう	たまねぎ	24.3 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	パプリカ　とうもろこし　たまねぎ　きゅうり	27.0 g
	緑黄色野菜（りょくおうしょくやさい）スープ		ベーコン		ブロッコリー　にんじん　こまつな	2.3 g
一口メモ	今日のスープは、緑黄色野菜スープです。緑黄色野菜とは、色の濃い野菜でブロッコリー、にんじん、かぼちゃなどです。緑黄色野菜は、風邪予防や肌の健康に役立つ栄養がたくさんふくまれているので、寒くなってきたこの時期に意識してたくさんとってほしい食品です。スープにも栄養がとけだしているので、しっかり飲みましょう。					
21 金 【山小二年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		619 kcal
	さけのもみじやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	30.0 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	18.8 g
	「まごわやさしい」汁		だいず　わかめ　かまぼこ　みそ	じゃがいも　ごま	にんじん　ねぎ　だいこん	2.2 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、毎年一人ひとりが「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。和食では、だしのうまみを使用して素材本来の風味をひきたてています。今日の副菜や汁ものもかつおだしをとって作りました。だしのうまみを味わっていただきましょう。					
25 火	ガパオライス（ごはん）	○		こめ　むぎ		616 kcal
	ガパオライス（具（ぐ））		ぶたにく　とりにく　ぶたレバー　だいずミート	ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　パプリカ　バジル	25.6 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	19.1 g
	わかめスープ		わかめ　あつあげ		にんじん　だいこん　ねぎ	2.2 g
一口メモ	ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガパオというスイートバジルに似たハーブを使って味付けします。給食では、ハーブを少なめにして食べやすい味付けにしました。ごはんに具をのせて食べましょう。					
26 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		657 kcal
	はるまき		ぶたにく	こむぎこ　はるさめ	キャベツ　にんじん　たまねぎ	23.3 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	キャベツ　きゅうり　にんじん	23.9 g
	ぎゅうにくいりはるさめキムチスープ		ぎゅうにく	はるさめ　ごま	もやし　はくさいキムチ　にんじん　ねぎ	2.1 g
一口メモ	11月29日は「いい肉の日」です。ＪＡ全農いわてさんから補助をいただいて、県内の小中学校でいわて牛を使った給食が提供されています。いわて牛は、全国でも最高級をいわれている和牛です。自然豊かな土地で、愛情たっぷり大切に育てられたからできるおいしい牛肉。今日はそのおいしい牛肉でスープを作りました。					
27 木 【豊小無】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		551 kcal
	とりのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.5 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　キャベツ　パプリカ	19.5 g
	はくさいのクリームに		ベーコン　牛乳	じゃがいも	はくさい　たまねぎ　にんじん　パセリ	2.5 g
一口メモ	パンと一緒に牛乳やシチューを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分が一緒に入っていると、食べ物がのどへ押し流されてあまりかまずに飲みこんでしまいます。パンをよくかんでから、水分をとるようにしましょう。					
28 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		584 kcal
	かつおやわらかフライ		かつお	あぶら　こむぎこ		24.8 g
	なめたけあえ				はくさい　ほうれんそう　にんじん　えのきたけ	14.5 g
	もやしのみそしる		あぶらあげ　わかめ　みそ		もやし　きりぼしだいこん　にんじん　だいこんのは	1.8 g
	みかんゼリー			さとう	みかんかじゅう	
一口メモ	今日の主菜はかつおのフライです。かつおには、鉄分が多くふくまれていて貧血予防に効果的な食品です。肌の健康にもよい成分が多くふくまれいます。残さず食べて美肌をめざしましょう。					

※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。



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。