

平成30年度

日曜	献立名	kcal	主食		汁物		主菜		副菜		デザート他
			分量	内容	内容	内容	内容	内容			
3月	<防災の日給食> 減量ごはん、牛乳、みそ汁、さんまの甘露煮、切干大根の煮物、梅干し	668 755 3.5 4.2	こめ	あぶらあ、こむぎ、だいず、油揚げ、小麦粉、大豆、にんじん、ごぼう、はくさい、 ねぎ 、しいたけ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、鶏肉、酒		さんま、糖類、しょうゆ、米、米こうじ、酒類、とうもろこし	さつまあげ(すけそうだら、いとよりだい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、いわし、たまねぎ、畑たけのこ、 切干大根 、ひじき、大豆、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、ごま油、みりん、しょうゆ			うめ、糖類、酢	
4月	ごはん、牛乳、沢煮碗、れんこんメンチカツ、なめたけ和え、アーモンド小魚	646 788 1.6 1.8	こめ	ごぼう、油揚げ、たけのこ、 しいたけ 、 ねぎ 、かまぼこ(すけそうだら、たまご、大豆、糖類、米、米こうじ、乳、小麦、タピオカ)、こんぶ、酵母、酒類、いわし、かつお、酒、みりん、しょうゆ		豚肉、れんこん、鶏肉、たまねぎ、大豆、ごぼう、にんじん、糖類、パン粉、とうもろこし、なたね、米油	にんじん、 ごまつな 、キャベツ、もやし、こんにやく、えのき、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし			アーモンド、いわし、糖類、しょうゆ、ごま	
5月	ごはん、牛乳、わかめスープ、肉団子甘酢あん(1人2個)、中華ソテー	569 714 2.9 3.3	こめ	えび、酒、わかめ、キャベツ、にんじん、みずな、えのき、さつまいも、糖類、だいず、豚肉、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ		豚肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、大豆、とうもろこし、じゃがいも、ごま油、いわし、糖類、しょうゆ、さつまいも、米、さとうきび、酢、りんご、トマト	豚肉、もち米、小麦、米、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、たけのこ、大豆もやし、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、チンゲンサイ、ごま、りんご、じゃがいも、さつまいも、さとうきび、タピオカ、しょうゆ、糖類、大豆、米、ぶどう、たまねぎ、酒				
6月	ごはん、牛乳、きのこのみそ汁、いかねぎフライ、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	639 789 2.3 2.7	こめ	えのき、もやし、なめこ、 しいたけ 、油揚げ、豆腐、とうもろこし、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ		いか、にんじん、ねぎ、しょうゆ、パン粉、とうもろこし、大豆、小麦粉、ライ麦粉、米油	ちくわ(すけそうだら、たちうお、じゃがいも、糖類、タピオカ)、ごま、酒、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、さやいんげん、みりん、しょうゆ			キウイフルーツ	
7月	テーブルロールパン、牛乳、かぼちゃポタージュ、鶏肉のハーブ焼き、花野菜サラダ	682 770 2.5 2.9	こむぎ小麦、糖類、卵、ショートニング	ベーコン(豚肉、糖類、かつお、こんぶ)、バター、 たまねぎ 、かぼちゃ、小麦、パーム、タピオカ、鶏肉、大豆、じゃがいも、さつまいも、とうもろこし		豚肉、しょうゆ、とうもろこし、糖類、酢、みりん、トマト、たまねぎ、香辛料、にんにく、マッシュルーム、りんご	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、こんにやく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、酢、とうもろこし、みかん、なたね、糖類、酒類、豚肉				
10月	ごはん、牛乳、さつまい、エビフライ、茎わかめの生姜和え、のり佃煮	586 730 2.4 2.8	こめ	さつまいも、油揚げ、 ごまつな 、だいこん、 ねぎ 、にんじん、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ		えび、パン粉、小麦粉、キャッサバ、パーム、しょうゆ、米油	茎わかめ、 きゅうり 、だいず、大豆もやし、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、こんにやく、しょうが、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし			糖類、とうもろこし、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、いわし、かつお	
11月	減量ごはん、牛乳、せんべい汁、さばのみそ煮、キムチ肉じゃが、レモンゼリー	672 765 2.3 2.6	こめ	鶏肉、油揚げ、酒、かやせんべい(小麦)、はくさい、わらび、 ねぎ 、ぶなしめじ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、酒類、しょうゆ、みりん		さば、とうもろこし、みそ、糖類、米、アルコール	豚肉、酒、ごま油、にんじん、 たまねぎ 、 じゃがいも 、こんにやく、にら、はくさい、りんご、にんにく、唐辛子、酢、とうもろこし、糖類、みりん、しょうゆ			糖類、レモン、とうもろこし	
12月	ごはん、牛乳、オニオンスープ、鶏肉のトマト煮、マリネサラダ	595 747 2.2 2.7	こめ	ベーコン(豚肉、糖類、かつお、こんぶ)、 たまねぎ 、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、セロリ、パーム、小麦粉、鶏肉、じゃがいも、さつまいも、とうもろこし、大豆、しょうゆ		豚肉、しょうゆ、とうもろこし、糖類、酢、みりん、トマト、たまねぎ、香辛料、にんにく、マッシュルーム、りんご	ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ホールコーン、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、大豆、酢、糖類、みかん、レモン、りんご				
13月	ごはん、牛乳、野菜団子のすまし汁、ほっけの塩焼き、切干大根の牛乳煮、オレンジ	603 762 2.4 2.8	こめ	鶏肉、たまねぎ、いとより、えだまめ、豚肉、とうもろこし、にんじん、パン粉、しょうゆ、かつお、花なると(たら、酢酸デンプン、リン酸架橋デンプン、糖類、アミノ酸)、はくさい、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、 ごまつな 、こんぶ、酵母、酒類、いわし、かつお、タピオカ、酒、みりん、さば、米、米こうじ、ぶどう		ほっけ、塩	鶏肉、酒、にんじん、 たまねぎ 、こんにやく、 切干大根 、えだまめ、高野豆腐、さやいんげん、ごま油、糖類、みりん、しょうゆ、牛乳、酒			オレンジ	
14月	ごはん、牛乳、にらのスープ、パオズ(1人2個)、チンジャオロース	622 771 2.3 2.8	こめ	にんじん、にら、キャベツ、たまごだいず、とうもろこし、しいたけ、鶏肉、さつまいも、糖類、大豆、豚肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま		キャベツ、たまねぎ、たけのこ、豚肉、しょうゆ、緑豆はるさめ、とうもろこし、牡蠣、ごま油、米、ぶどう、小麦、大豆、さつまいも、さとうきび、パン粉、小麦粉、米油	豚肉、もち米、小麦、米、にんにく、しょうが、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、大豆もやし、たけのこ、 たまねぎ 、さくらげ、しょうゆ、糖類、にんにく、牡蠣、まぐろ、かつお、ほっけ、すけそうだら、さとうきび、とうもろこし、酵母、鶏肉、タピオカ、じゃがいも、さつまいも、唐辛子、みそ、ほたて、ねぎ、なたね、ひまわり、綿実、パーム、大豆、ごま、酒類、米こうじ、カラメル色素				
18月	ごはん、牛乳、ごまつなのみそ汁、鮭の塩焼き、しわ豚とごぼうのみそ煮、りんご	603 749 2.5 2.9	こめ	ごまつな 、豆腐、とうもろこし、はくさい、ぶなしめじ、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ		鮭、塩	しわ豚 、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん、たけのこ、しょうゆ、みそ、糖類、みりん、ごま			りんご	
19月	<食育の日・よくかむ給食> ごはん、牛乳、根野菜のみそ汁、ささみの梅フライ、野菜のごま和え、よくかむふりかけ	601 750 2.0 2.3	こめ	さつまいも、油揚げ、にんじん、れんこん、ごぼう、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ		鶏肉、梅、赤しそ、糖類、梅酢、りんご、パン粉、大豆、とうもろこし、パーム、小麦粉、米油	はくさい、もやし、 ごまつな 、ブロッコリー、こんにやく、ごま、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし、えだまめ			わかめ、ひじき、米、糖類、かつお、梅、とうもろこし	
20月	ごはん、牛乳、みそワナンスープ、揚げぎょうざ(1人2個)、チャプチェ、ぶどう	674 832 2.8 3.1	こめ	豚肉、酒、しょうが、にんじん、キャベツ、大豆もやし、 ねぎ 、ワナツ(小麦)、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、みそ		キャベツ、たまねぎ、にら、鶏肉、豚肉、ひじき、とうもろこし、しょうゆ、大豆、ごま油、いわし、小麦粉、米油	豚肉、もち米、小麦、米、ごま油、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、しょうゆ、りんご、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、さとうきび、タピオカ、しょうゆ、糖類、大豆、はちみつ、米、甜菜糖、ぶどう、 たまねぎ 、酒、ごま			ぶどう	
21月	ごはん、牛乳、キャベツとウインナーのスープ、スコッチエッグ、じゃがいものミートソース	682 843 2.4 2.8	こめ	ウインナー(豚肉、鶏肉、大豆、じゃがいも)、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、セロリ、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、しょうゆ		たまご、鶏肉、たまねぎ、パン粉、大豆、糖類、しょうゆ、とうもろこし、小麦、しょうゆ	たまねぎ 、大豆、豚肉、米サラダ油、赤ワイン、 じゃがいも 、マッシュルーム、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、トマト、糖類、酢、たまねぎ、りんご、小麦、牛肉、大豆、クローブ、フェネル、オリーブ、にんにく、鶏肉、ヤシ、とうもろこし、タピオカ、酵母、しょうゆ、ほっけ、すけそうだら、乳、カラメル色素、ナチュラルチーズ				
25月	<お月見給食> ごはん、牛乳、いものこ汁、うさぎ型ハンバーグ、切干大根のゆず風味和え、お月見大福	682 827 2.4 2.8	こめ	豚肉、酒、さといも、 ねぎ 、豆腐、とうもろこし、まいたけ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、しょうゆ		だいこん、キャベツ、こんにやく、えだまめ、 切干大根 、にんじん、とうもろこし、酢、みかん、りんご、しょうゆ、糖類、酒類、ほたて、ほっけ、すけそうだら、さとうきび、かつお、ゆず、レモン、豚肉、鶏肉、大豆、小麦、酵母、じゃがいも、さつまいも、タピオカ	糖類、米粉、いんげん豆、さつまいも、大豆、サゴヤシ、じゃがいも、もち米				
26月	ごはん、牛乳、ビーフンスープ、フーヨーハイ、マーボー大根	551 701 2.8 3.2	こめ	ビーフン(米)、えび、酒、もやし、にんじん、にら、さつまいも、糖類、大豆、豚肉、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ		たまご、卵、キャベツ、しいたけ、かに、大豆、タピオカ、糖類、酢、りんご、しょうゆ、牡蠣、ごま	豚肉、しょうが、にんにく、酒、だいこん、しいたけ、こんにやく、ピーマン、 ねぎ 、ごま油、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、みそ、しょうゆ、唐辛子				
27月	<彦部小学校 希望献立> ごはん、牛乳、じゃがいものみそ汁、鮭の南部焼き、海藻サラダ、いちごゼリー	590 733 2.0 2.5	こめ	じゃがいも 、油揚げ、 ごまつな 、だいこん、ぶなしめじ、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ		鮭、しょうゆ、とうもろこし、ごま	わかめ、白きくらげ、赤つものた、さわかめ、赤まふり、こんぶ、こんにやく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、しょうゆ、糖類、酢、りんご、大豆、さとうきび、米、じゃがいも、さつまいも、かつお、レモン、ほっけ、すけそうだら			糖類、いちご	
28月	<減塩・適塩の日給食> ごはん、牛乳、野菜のごま汁、さつまいもコロッケ、がんもどきの煮物、りんご	711 869 2.4 2.7	こめ	ごぼう、れんこん、ぶなしめじ、豆腐、とうもろこし、油揚げ、 ねぎ 、にんじん、 ごまつな 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、ごま		さつまいも、糖類、乳、大豆、小麦、とうもろこし、たまご、卵、米油	だいず、大豆、にんじん、ごぼう、ひじき、米ひじき、鶏肉、酒、米サラダ油、こんにやく、にんじん、だいこん、絹さやえんどう、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、酵母、タピオカ			りんご	

* 減量ごはん: 汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。
 * 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。* 献立は都合により変更することがあります。
 * 太字の食品は紫波町産の予定です。
 学校給食は、放射性物質濃度の測定をしています。測定結果は、紫波町のホームページでご覧頂けます。

月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
3 <防災の日給食> <p>今日は防災の日給食です。この日は、台風や津波地震などの災害についての認識を深め、対処するための準備をする日です。今日の給食では、冷蔵庫が使用できなくても常温で保存することができる切干大根やちりめんじゃこ、ひじき、梅干しなどを使いました。防災教育は「いきる・そなえる・かかわる」ことです。乾物や缶詰など、いざという時のためにそなえておきましょう。</p>	4<スポーツと食事①> <p>今月はスポーツの行事がありますが、スポーツをするためには練習だけではなく食事も大切です。みなさんはご飯をしっかりと食べていますか。ご飯は運動をするためのエネルギーになります。エネルギーが不足すると、途中で疲れて、動けなくなり、プロのスポーツ選手もご飯はしっかりと食べるそうです。そして、成長期の骨に必要なカルシウムは乳製品や小魚からとれるような給食になっています。</p>	5 <岩手の産業・農業> <p>野菜は病気から体を守ったり調子をを整えたりする大切な働きをするので食事には欠かせません。岩手県でも気候を生かしているいろいろな野菜が育てられています。涼しい高原を生かして一戸町ではレタス、岩手町ではキャベツ、昼と夜の温度差を生かして奥州市胆沢区ではピーマンが収穫されています。またこれらの農産物を使ったソフトクリームや麺類などの加工品を作り、町おこしも行われています。</p>	6<スポーツと食事②> <p>今日はスポーツと「たんぱく質」についてです。魚・肉・卵・豆類などのたんぱく質は筋肉や体を作る働きをしますが、もしご飯をあまり食べないでたんぱく質のおかずばかり食べているとどうなるでしょう。筋肉や体を作るためのたんぱく質はエネルギーとして使われてしまい、筋肉や体作りに必要な栄養が不足します。ご飯を中心におかず、乳製品、果物も食べましょう。</p>	7 <食品ロス> <p>給食で出た残菜は、献立ごとに小学校、中学校に分けてはかります。その総量は1日で103kgになりますが、一番多いのがご飯、次が副菜です。エネルギーのもとや体の調子をととのえるものを捨ててしまっていることになりました。29年度は皆さんの食品ロスへの意識が高まり、1日あたり16kg近くの残菜を減らすことができました。自分の健康を考え、苦手なものでも少しずつ挑戦しながら食品ロスにつなげたいですね。</p>
10<スポーツと食事③> <p>今日は「疲労回復とビタミン」についてです。プロスポーツ選手は食事の中に必ず野菜と果物を入れています。これは、野菜や果物に含まれるビタミンがスポーツで疲れた体を回復させてくれるからです。小学生の皆さんは陸上記録会、中学生の皆さんは新人大会に向けて食事にも気を配りましょう。今日は汗と一緒に流れてしまう鉄をとるために、鉄強化の佃煮がついています。</p>	11<スポーツと食事④> <p>今日はスポーツと食事についてお話していますが、試合当日の朝食は、競技の始まる3時間前にはすましておくのが原則です。ぎりぎりまで寝ていて朝食を抜くことがないようにゆとりを持って起きましょう。今週は中学校の新人大会です。ご飯、たんぱく質のおかず、疲労回復の野菜や果物、カルシウムをとる乳製品をしっかり食べて今までの練習の成果を発揮しましょう。</p>	12<岩手の産業・稲作> <p>今日は岩手県の農業についてです。岩手県のほぼ中央部を流れる北上川沿いは、広大な平野を生かして稲作が盛んです。うるち米では冷害や病気に強く、味の良い「ひとめぼれ」が最も多く収穫されていますが、「銀河のすく」「金色の風」などの新品種も育てられています。紫波町でも稲作が盛んなので、給食では主食にひとめぼれやもち米を使っています。</p>	13<紫波町の食材・小松菜> <p>給食でよく出てくる小松菜は、紫波町の水分で生産されています。寒さにも強く育てやすい野菜なので、ビニールハウスを利用して種まきの時期をずらすことで年間を通して食べることが出来ます。緑黄色野菜の仲間、体の調子を整えてくれるビタミンはもちろん骨を強くするカルシウムも多く含まれています。</p>	14<スポーツと食事⑤> <p>今日は競技当日の昼食についてお話します。競技と競技の間は食欲がなかったり、ゆっくり食べる時間がとれないかもしれません。おにぎりやサンドイッチはいつでも食べられるように小さめに作り一つ一つラップなどでくるむのがおすすめです。朝食でとったエネルギーは昼になると使い切ってしまうので、昼食でもエネルギーのもとになる炭水化物を補給しましょう。</p>
17 <p>けいろう ひ 敬老の日</p> 	18<岩手の産業・漁業> <p>今日は岩手県の漁業についてです。岩手県の魚といえば鮭ですが、その水揚げ量は本州一です。その他にも秋刀魚、マダラ、スルメイカ、ホヤ、カキ、ウニ、ホタテなど海の幸が豊富です。ワカメやアワビは日本一の生産量を誇る水産物です。多くの水産物がとれる理由は、リアス式と呼ばれる入り組んだ海岸が、直接打ち寄せる波を防ぐので養殖場を作ることに向いているためです。恵まれた環境と技術を大切にしたいですね。</p>	19<食品とかむ力> <p>みなさんは食事の時、かむことを意識して食べていますか。かむことと体の成長や健康は関係があります。よくかむと歯並びやかみ合わせをよくしたり、歯肉炎や虫歯などを予防することができます。また、かむことで早食いを防ぎ、食べ過ぎを予防することもできます。将来的に生活習慣病を予防したり、健康で長生きすることにつながります。肩こりなど体のいろいろな部分にもよい影響があると知られているので、意識しながらよくかんで食べましょう。</p>	20<紫波町でとれる果物> <p>今日のデザートはぶどうです。夏から秋が旬のぶどうは、糖質を多く含み、濃い紫色の物、うすい紫色の物、緑色の物といろいろな種類があります。紫波町ではおもに東部でぶどう、西部でラ・フランス、そして全地域でりんごが育てられています。ぶどうの栽培技術を生かして、ワイン専用のぶどうを育てて、オリジナルの「自醸ワイン」も製造されています。今日は残念ながら町内産のぶどうの収穫量が足りず、となりの大迫町でとれたぶどうですが、これからの季節は紫波町産のりんごやラ・フランスが給食に登場します。味わって食べましょう。</p>	21 <じゃがいも> <p>じゃがいもは、でんぷんを多く含む食品ですが、ビタミンCも含まれているので寒い国々では冬の野菜として大事にされてきました。シチューに向くメークインやサラダに向く男爵がよく知られていますが、給食では紫波町で収穫された「とうや」や「ピルカ」という品種も使っています。紫波一中のみなさんが植えたじゃがいもも収穫され、給食にも使われています。また、コロッケに加工されて給食に登場することもあります。</p>
24 <p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>  <p>【お家の方へのお知らせ】 10月1日は、学校給食費の第5期の納期限です。</p>	25<お月見給食> <p>十五夜は、秋の美しい月を觀賞しながら、収穫に感謝する行事で、「中秋の名月」とよばれています。秋は空が澄んで月が美しく見えることから、貴族が月見を楽しむようになりました。やがて、月見が庶民に広がり、実りに感謝する行事になりました。月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供えるのは、さまざまな物に対して感謝と祈りを捧げるため、日本文化の特徴といえます。</p>	26<岩手の産業・酪農> <p>岩手県は東側を海に面し、中央には山間部があり、北上川が流れているという恵まれた地形のため、食材が豊富にあります。農業、漁業について今月の一口メモで紹介しましたが、今日は酪農についてです。本州で最も広い面積をもつ岩手県は、乳用牛の飼育数が全国でも多い全国有数の畜産県です。その中でも町全体で酪農が盛んな葛巻町や小岩井農場がある雫石町など、大きな規模で酪農をしている地域もあります。岩手県内の学校給食では、県内でとれた新鮮な牛乳を使っています。</p>	27<彦部小希望献立> <p>今日は彦部小学校6年生の森田結子さんが考えてくれた献立です。この献立には「まごわやさしい」が全て入っています。一食の中で「まごわやさしい」を使った献立を考えるのは難しいのですが、主菜、副菜、汁物にそれぞれの食材を取り入れて、上手にまとめてくれました。毎食「まごわやさしい」を食べるのは大変ですが、一日の中で取り入れたらして、時々でも意識できるといいですね。自分が食べている物に関心を持つことも健康な食事につながります。</p>	28<減塩・適塩の日> <p>今日は減塩・適塩の日給食です。汁物はかつおや野菜のだしをいかに食塩を控えめにしています。塩味という、食塩の他にしょうゆやみそなどを思うかべますが、料理によく使われるコンソメや粉末のだしにも食塩が使われています。粉末のだしを使った時は、食塩やしょうゆを入れ過ぎないようにすることも減塩につながります。だしうまみをうまく生かして、減塩につなげましょう。</p>

今日の教科関連給食・一口メモ

「スポーツと食事（中学生保健体育）」
「岩手県の漁業・農業・酪農」「給食の残菜」（3・4年生社会科）
「防災の日給食（防災教育・中学生家庭科）」

教科で学習した内容に関連した献立や一口メモを作成しています。給食を食べながら学習したことをふり返りましょう。

