

平成30年度

Main table with columns for Day (日曜), Meal Name (献立名), Energy (kcal), and Ingredients (食用品名). Rows include meals like '小麦ごはん、牛乳、まいたけのみそ汁、さんまフライ、おでん風' and '小麦ごはん、牛乳、いものこ汁、いかのみりんしょうゆ焼き、切干大根の牛乳煮、りんご'.

\*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。 \*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、ご飯の量を減しています。 \*本堂の食品は紫波町産の予定です。

学校給食は、放射線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>
<p align="center"><b>今日は「紫あ波せお29給食」です！</b></p> <p>10月29日から11月29日までの1か月間は紫あ波せお29(しあわせおに)給食です。10月29日の「岩手とり肉の日」では岩手県産の鶏肉を使った給食、そして11月15日は、しわ豚を使った給食、11月29日はもちもち牛を使った給食というようにいろいろな肉を味わってもらいます。</p> <p>自分たちの住む地域で育てられた肉を食べることで、感謝の気持ちや生き物の命をいただいて生きていることをあらためて考えてみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【お家の方へのお知らせ】 11月30日は、学校給食費の第7期の納期限です。</p> </div>			<p><b>1&lt;感謝して食べよう&gt;</b> 食事の時にみなさんは誰に感謝をしていますか。作ってくれた人、生産者の方々など、色々な人が関わって食事を食べることが出来ます。そして忘れてはいけないのが「食べ物への感謝」です。鶏・豚・牛・魚など、命あるものをいただいて人間は生きています。今日は勤労感謝の日があります。感謝の気持ちを食べ方であらわしましょう。</p>	<p><b>2&lt;おやつを食べ方&gt;</b> みなさんは普段どんなおやつを食べていますか？チョコレート、スナック菓子、ジュースなどのおやつがありますが、食べ方を間違えると病気の引き金になってしまいます。甘い物を食べ過ぎてしまうと体の中の色々な臓器や血管に病気が起きることもあります。今日のりんごのような果物もおやつになります。おやつの種類を考えて食べましょう。</p>
<p><b>5 &lt;紫波一中&gt;</b> <b>1年6組2班作成献立&gt;</b> 今日は紫波一中1年6組2班が家庭科で作成した献立です。月に1回のパンは、ハンバーグやチーズを自分ではさむセルフバーガーにし、寒い季節に体が暖まるようにコーンスープを組み合わせました。町内でとれた玉ねぎやほうれんそう、だいこんを使って地産地消も意識した給食です。</p>	<p><b>6 &lt;ごはんとう汁物&gt;</b> 給食ではご飯、汁物、主菜、副菜の組み合わせを基本としています。これは「一汁二菜」という和食の献立の基本で、安土桃山時代から伝わってきました。この組み合わせで食べるとエネルギー、体を作る、調子を整えるという3つの働きがそろいます。栄養学のない時代から健康維持のために行われてきた仕組みなのです。</p>	<p><b>7 &lt;米いろいろ&gt;</b> 米には大きく分けると2つの種類があります。いつもご飯として食べている米は「うるち米」と呼ばれていて、米粒の色は少し透き通った白です。もちや赤飯に使われる米は「もち米」と呼ばれていて、うるち米より少し丸みがあり、白い色をしています。どちらも同じでんぷんからできていますが、構成成分が違っていてもち米の方が粘りがあります。</p>	<p><b>8 &lt;紫波町の食材&gt;</b> <b>じゃがいも&gt;</b> 今日は、紫波町でとれたじゃがいもを使ったカレー味のコロッケです。10月から紫波町でとれたじゃがいもを給食に使っています。肉じゃがやみそ汁、カレーなどに使われることが多いですが、今日のようにコロッケに加工して主菜として出すこともあります。じゃがいもの甘味を残しながらカレーの風味をつけました。</p>	<p><b>9&lt;鮭の日給食&gt;</b> 11月11日は鮭の日です。岩手県で多くとれる鮭を使い「まごわやさしい」を取り入れた給食です。給食では、さんま、あじ、ほっけ、さば、いわし、カレイ、ししゃもなど色々な魚を出していますが、鮭はその中でも人気のある魚です。南部焼きは、岩手県有名なお菓子のひとつである「南部せんべい」をヒントに、ごまをたっぷりつけた主菜です。</p>
<p><b>12&lt;大豆と大豆製品&gt;</b> 給食には毎日のように大豆製品が出てきます。今日は豆腐、みそ、大豆、しょうゆなど4種類の大豆製品を使用しました。大豆は、体を作るたんぱく質が魚や肉と同じように含まれていて「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵も体を作る食品ですが、健康に成長するためにも大豆製品を積極的に食べましょう。</p>	<p><b>13&lt;五大栄養素&gt;</b> 小学校5年生の家庭科では、五大栄養素について学習します。これは、人間が生きていくために最も大切な5つの栄養素で「炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン」の5つです。成長期には、この栄養素を過不足なくとることが大切です。給食では、必要な五大栄養素のほか、食物繊維をとるために野菜を多く使うこと、病気を予防するために減塩を心がけることにも気を付けています。</p>	<p><b>14 &lt;食品ロスを考えよう&gt;</b> 去年は給食で「食品ロス」について考えました。その時はとても残菜が少なかったのですが、今はどうでしょうか。ごみを減らす取組には「リデュース(削減)」「リユース(再利用)」「リサイクル(再利用)」の3Rがありますが、日本生まれのものひとつのRが「もったいない」という言葉から生まれた「リスペクト(尊敬し大切にすること)」だそうです。食べ物の無駄をなくすために自分ができることを考えてみましょう。</p>	<p><b>15&lt;紫あ波せお29給食&gt;</b> <b>・しわ豚&gt;</b> 今日は「紫あ波せお29給食」期間です。今年もJAいわて中央養豚部会さんが、皆さんのためにしわ豚2頭分の肉約100kgを寄付してくださいました。今日は汁物のさつま汁と副菜のピリ辛煮にたっぷりしわ豚を使用しました。赤石小学校3年生では飼育者の方との試食会が行われています。感謝の心で味わって食べましょう。</p>	<p><b>16&lt;早寝早起き朝ご飯&gt;</b> みなさんは、休みの日も、早寝早起きを守り、バランスのよい朝ご飯を食べていますか？ バランスのよい朝ご飯とは「ごはん・汁物・おかず」の組み合わせになります。全国の調査でも、ごはんとおかずを組み合わせで食べている人が勉強も運動もよくできるという結果が出ています。ごはんだけ、パンだけという人は、簡単なおかずを足すところから始めてみましょう。</p>
<p><b>19&lt;食育の日・よくかむ給食&gt;</b> 今日の給食ではよくかむ食材を取り入れています。主食には紫波町産のもち米と歯ごたえのよい舞茸、主菜にはアーモンド、副菜にはごぼうやたけのこなどの根菜類、デザートはりんごです。意識してみるとよくかむ食材はたくさんあります。今日はよくかむ食材を意識してかみながら食べましょう。</p>	<p><b>20&lt;感謝して食べよう&gt;</b> 感謝の気持ちは「ごちそうさま」をしたら終わりではありません。片付けも感謝の気持ちで行いましょう。食器を乱暴に重ねたり、はしをバラバラの向きに返したりしていませんか。給食ができるまでにはたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを込めた食器の返し方を一人ひとりが考えて、片付けてみましょう。</p>	<p><b>21&lt;6つの基礎食品群&gt;</b> 中学校では、含まれる栄養素によって食品を6つにわけた「6つの基礎食品群」について学習します。小学校までは食品は五大栄養素にわけられていたのですが、中学校ではビタミンが2つにわけられ、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、その他の野菜に多く含まれるビタミンCとなります。今日は、チンゲンサイ、にんじん、にらにビタミンAが含まれています。</p>	<p><b>22&lt;紫波三中希望献立&gt;</b> 今日は紫波三中の希望献立です。給食委員会で昨年度の献立の中から10献立を選び、全校生徒にアンケートをとったそうです。その中で90票を獲得した人気No.1の給食です。人気の納豆あえと町内産ヒメノモチを使ったもちもちりんごが、ついていました。デザートも70票で1番人気が高かったレモンタルトです。</p>	<p align="center"><b>勤労感謝の日</b></p> 
<p><b>26&lt;餃子&gt;</b> いつもの給食では餃子は2個ですが、今日は大きい餃子を1人1個にしています。焼いたり、揚げたり、色々な調理法で食べますが、中国ではあまり揚げ餃子はなく、モンゴルやロシア、インドなどでよくスナック感覚で食べられるそうです。餃子がたくさん食べられているのは栃木県の宇都宮市。専門店もたくさんあるそうです。</p>	<p><b>27&lt;カレーの特徴&gt;</b> カレーの特徴といえばたくさんの種類のスパイスです。献立表を見ても、クミン、コリアンダー、ターメリックなど、聞きなれないスパイスの名前が出てきます。スパイスはもとも薬の一種でもあり、消化を助ける、食欲を増進させる、血行促進、整腸作用などの効果もあります。食べることで空腹を満たすだけでなく、体調を整える効果も期待できます。</p>	<p><b>28&lt;減塩適塩の日給食&gt;</b> 汁物は、野菜を入れて栄養のバランスを整えることにも役立ちますが、塩分の取りすぎになることもあります。給食では毎日塩分を測定して、うす味を心がけています。減塩のコツは「だしをしっかりとること」。日本にはだしを味わう食文化がありますが、給食でも、かつお、にぼし、こんぶなどからしっかりだしを取り、そのうまみで塩を控えるようにしています。</p>	<p><b>29&lt;紫あ波せお29給食&gt;</b> <b>もちもち牛&gt;</b> 今日は紫波町のもち米を食べて育ったもちもち牛の給食です。紫波一中1年2組6班の皆さんが作成した献立です。もちもち牛の肉じゃがと、郷土食のせんべい汁を組み合わせました。飼育者の方の思いや動物の命への感謝を感じる事ができました。これからも紫波町の恵みに感謝して大切に食べましょう。</p>	<p><b>30&lt;はんぺん&gt;</b> おでんの具でおなじみのはんぺんは、魚の加工品です。魚のすり身に卵を加え、たくさん空気を含ませてふわふわの食感になっています。低脂肪でたんぱく質が多い食材で、煮る、焼く、揚げるなど、いろいろな料理方法と相性がいいといわれています。今日はチーズをはさんで、パン粉をつけたフライです。やわらかい食感を味わってください。</p>