



# 学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター

小・中用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal)
		赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	黄 (穀物・いも・砂糖など)	緑 (野菜・果物など)		
1 (木)	クワッサン 牛乳 チキンのハニーグリル スパゲッティナポリタン クラムチャウダー ぼんかん	牛乳 鶏肉 ベーコン アサリ ハム 牛乳	パン はちみつ オリーブ油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 パセリ ぼんかん	*ケチャップ・ピューレ ケチャップやピューレを日本で初めて作ったのは蟹江一太郎さんです。	656 796
2 (金)	ちらし寿司 刻みのり 牛乳 鯖の塩麹焼き 肉じゃが 菜の花のすまし汁 ひなあられ	鶏卵 タラのり 牛乳 サワラ 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 麩 米 砂糖	人参 たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 絹さや 人参 こんにやく 玉ねぎ インゲン 菜の花 人参 えのきたけ	*ひなまつり 雛人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。	617 848
5 (月)	ごはん 牛乳 アジ磯辺フライ すき焼き風煮 沢煮椀	牛乳 アジ 青のり 牛肉 豆腐 豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖	人参 白菜 長ねぎ しらたき えのきたけ ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ みつば	*すき焼き 日本人がよく肉を食べるようになったのは文明開化の頃です。	640 831
6 (火)	わかめごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース かりぼり和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 いちごのムース	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 ごま じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 大根 もやし きゅうり キャベツ 人参 小松菜 いちご	*アンコール給食 世田米中学校3年生に卒業する前にもう一度食べたい献立を考えてもらいました。	620 819
7 (水)	たかたのゆめ麦ごはん 牛乳 ハートオムレツ/チーズオムレツ 海藻サラダ ハヤシライス	牛乳 チーズ 鶏卵 わかめ くわわかめ とさかのり 牛肉 スキムミルク 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも	きゅうり こんにやく もやし 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	*1年間の反省をしよう! 給食や家での食生活について自分のことをふりかえってみましょう。	646 860
8 (木)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし 磯香汁 清見オレンジ	牛乳 サケ 味噌 アサリ ホタテ のり 豆腐 油揚げ 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ パセリ 白菜 人参 小松菜 もやし 人参 長ねぎ 清見オレンジ	*小松菜 小松菜に含まれるカルシウムはほうれん草の約3倍といわれています。	629 819
9 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩ソース すき昆布の煮物 まめぶ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 くるみ 黒砂糖 砂糖	しょうが なが 人参 こんにやく 枝豆 人参 長ねぎ 人参 こんにやく 枝豆 人参 ごぼう しめじ ブルーベリー	*アンコール給食 有住中学校3年生に卒業する前にもう一度食べたい献立を考えてもらいました。	697 902
12 (月)	おめでとう 赤飯 牛乳 エビフライ(バックソース) ほうれん草の磯香和え かきたま汁 お祝いケーキ	牛乳 ささげ エビ のり 鰹節 鶏卵 豆腐 なた	米 パン粉 油 片栗粉 ケーキ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 人参 えのきたけ 小松菜	*卒業・修了おめでとう給食 春は多くの方が節目を迎える季節です。今日は卒業・修了のお祝い給食です。	689 812
13 (火)	チキンライス 牛乳 豚肉のイタリアンソース ブロッコリーのナッツサラダ まんまるスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 オリーブ油 砂糖 ごま アーモンド	人参 コーン 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	*フロッキー ブロッコリーとキャベツは「ケール」という野菜から分かれて作られた仲間です。	626 813
14 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のごま竜田揚げ 干草和え 豚汁 パナナ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま 片栗粉 油	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 白菜 大根 こんにやく 長ねぎ パナナ	*食は人を良くする 「食」は「人」を「良」くすると書きます。自分を良くするものを食べましょう。	

★給食のない日★  
・世田米中 8日(木)、有住中 8日(木)

★3学期の給食最終日★  
・世田米小 14日(水) ・有住小 12日(月) ・世田米中 13日(火) ・有住中 12日(月)

基準  
640  
820

- ◎献立は都合により変更することがあります。
- ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。太字の食材は住田町産の予定です。
- ◎3/7(水)のお米は、陸前高田市から住田町の小・中学生にも味わってほしいと無償でいただいた「たかたのゆめ」です。



## もう「ぺっこ」かみましよう



岩手県教育委員会では、児童生徒が望ましい食習慣に関心を持ち、実践してもらうことを目的として、「カミカミ運動」を推進しています。健康のためには、よくかむことが大切です。ご家庭でもよくかむことを意識し、カミカミ運動に取り組んでみてください。

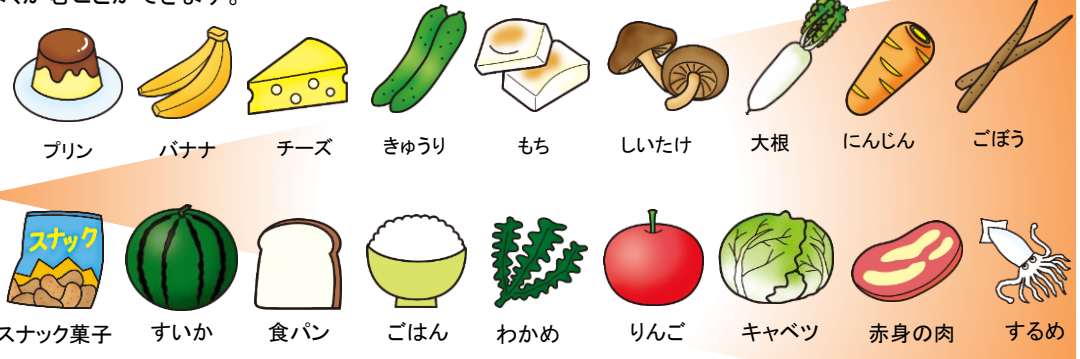
### みんなで取り組むカミカミ運動

- ☆よくかむことの効用☆
- 力 過食防止
- ミ 味覚の発達
- 力 活発な脳の働き
- ミ 未来の健康
- 運動 う〜んと元気に!!

よくかむためには...

### 食品の「水分量」と「繊維」がポイント!

乾燥食品(小魚・ドライフルーツ)、筋繊維が多い食品(肉・いか等)や食物繊維が多い食品(根菜類)には含まれる水分が少ないため、よくかむことができます。



\*「ぺっこ」とは、岩手県の方で「少し」を意味します。