

4月 予定献立表

令和6年度　大船渡学校給食共同調理

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品(タンパク質・カルシウム)(魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪)(穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル)(野菜・果物など)	小学生一人当たりの栄養価(中学年)	中学生一人当たりの栄養価
8 月	みそ焼き肉丼　牛乳 鶏肉と大根のさっぱり煮 じゃが芋のみそ汁	豚肉　みそ　牛乳 鶏肉 豆腐　油揚げ	米　麦　油 こんにゃく　三温糖 じゃが芋	生姜　にんにく　玉葱　もやし　キャベツ　りんご 大根　大根葉　人参 えのき　ねぎ	大中のみ	エネルギー798Kcal たんぱく質34. 3g 塩分2. 7g
9 火	わかめごはん　牛乳 肉じゃがコロッケ　切干大根のハリハリ炒め 豚汁　チーズ(中のみ)	わかめ　牛乳 牛肉　さつま揚げ　大豆 豚肉　豆腐　みそ　チーズ	米　麦 じゃが芋　パン粉　小麦粉　油　三温糖 こんにゃく	玉葱　切干大根　人参　インゲン 大根　白菜　ごぼう　ねぎ	エネルギー630Kcal たんぱく質23. 4g 塩分2. 6g	エネルギー800Kcal たんぱく質30. 5g 塩分3. 6g
10 水	麦ごはん　牛乳 キャベツ入り平つくね　カミカミ根菜サラダ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ　みそ	米　麦 ノンエッグマヨネーズ　ごま　三温糖　ごま油 じゃが芋	キャベツ　ごぼう　レンコン　胡瓜　コーン 人参　玉葱　えのき　ねぎ	エネルギー641Kcal たんぱく質21. 0g 塩分2. 1g	エネルギー806Kcal たんぱく質25. 6g 塩分2. 6g
11 木	角パン　苺ジャム　牛乳 ミートボールの甘酢あん　切干大根と若芽のサラダ アサリと白菜のスープ	牛乳 肉団子　綾里昆布　まぐろフレーク 油揚げ　あさり	角パン　いちごジャム 油　三温糖　ごま	椎茸　竹の子　ピーマン　パイン缶 玉葱　切干大根　コーン　もやし 白菜　人参　えのき　ねぎ	エネルギー627Kcal たんぱく質27. 3g 塩分3. 8g	エネルギー791Kcal たんぱく質34. 4g 塩分5. 1g
12 金	お赤飯　牛乳　おいわいこんだて 照焼チキン　菜の花のおひたし 米粉はっと汁　いちごゼリー	小豆　牛乳 鶏肉　かつお節 油揚げ　豚肉	米　もち米　三温糖　古代米　ごま 米粉はっと　いちごゼリー	菜の花　もやし　人参　キャベツ しめじ　白菜　ねぎ	エネルギー668Kcal たんぱく質28. 6g 塩分2. 7g	エネルギー854Kcal たんぱく質37. 5g 塩分3. 6g
15 月	麦ごはん　牛乳 五目野菜肉団子　綾里昆布とメンマの炒め煮 芋もち入り旨辛味噌汁	牛乳 鶏肉　綾里昆布　豚肉 高野豆腐　みそ	米　麦 パン粉　ごま油　油　ツキコン　三温糖 じゃが芋　小麦粉　でん粉	ごぼう　玉葱　人参　キャベツ　葱　生姜　メンマ 大根　にんにく	エネルギー618Kcal たんぱく質25. 0g 塩分3. 2g	エネルギー794Kcal たんぱく質31. 7g 塩分4. 3g
16 火	ごはん　牛乳 さばのねぎ塩焼き　肉じゃが かきたま汁	牛乳 さば　豚肉 豆腐　卵	米 ごま油　ごま　じゃが芋　糸コン　三温糖	ねぎ　生姜　にんにく　玉葱　人参　インゲン えのき　小松菜	エネルギー670Kcal たんぱく質30. 8g 塩分2. 1g	エネルギー839Kcal たんぱく質37. 2g 塩分2. 8g
17 水	こぎつねごはん　牛乳 野菜と若芽の豆腐寄せ　かぼちゃの甘煮 玉葱と椎茸のスープ	鶏肉　油揚げ　牛乳 豆乳　茎わかめ 肉団子	米　三温糖　油 かぼちゃ　米粉　もち米	人参　生姜 玉葱 椎茸　もやし　ねぎ	エネルギー645Kcal たんぱく質26. 0g 塩分2. 6g	エネルギー805Kcal たんぱく質32. 1g 塩分3. 2g
18 木	セルフウインナーパン　牛乳　パンにはさんで食べてね♪ 夏みかんのさっぱりサラダ 野菜のポトフ	ウインナー　牛乳 ささみ　ヨーグルト 豚肉　厚揚げ　竹輪	コッペパン　三温糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	胡瓜　甘夏　玉葱　ピーマン　キャベツ 人参　インゲン　パセリ	エネルギー689Kcal たんぱく質26. 4g 塩分3. 4g	エネルギー824Kcal たんぱく質31. 5g 塩分4. 3g
	《食育の日》毎月１９日は食育の日です。今年度は岩手県の食材を巡ります。4月は、久慈地区の普代村です。八杯汁の名前の由来は、あまりのおいしさに、８杯もおかわりしたのが由来だそうです。					
19 金	ごはん　牛乳 鮭の昆布揚げ　ほうれん草のおかか和え 八杯汁　甘夏みかん	牛乳 鮭　すき昆布　かつお節 豆腐　油揚げ	米 小麦粉　油	ほうれん草　キャベツ　人参 えのき　ねぎ　甘夏みかん	エネルギー634Kcal たんぱく質30. 1g 塩分2. 1g	エネルギー795Kcal たんぱく質36. 6g 塩分2. 9g
23 火	カレーライス　牛乳 カミカミサラダ　毎月３の付く日は、かみかみ献立！！ 豆乳ホイップ大福	豚肉　牛乳 さきいか　綾里昆布 豆乳ホイップ	米　麦　じゃが芋 三温糖　ごま こしあん　米粉	人参　玉葱　生姜　にんにく 大根 桜の葉(塩蔵)	エネルギー704Kcal たんぱく質22. 1g 塩分2. 8g	エネルギー869Kcal たんぱく質27. 1g 塩分3. 6g
24 水	麦ごはん　牛乳 かぼちゃのひき肉フライ　炒めビーフン ちゃんこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉　豆腐　豚肉　油揚げ　みそ	米　麦 パン粉　でん粉　小麦粉　油　ビーフン	かぼちゃ　玉葱　竹の子　キャベツ　ピーマン 大根　人参　しめじ　白菜　にら　ねぎ	エネルギー635Kcal たんぱく質22. 5g 塩分1. 9g	エネルギー826Kcal たんぱく質28. 5g 塩分2. 5g
25 木	黒糖パン　牛乳 オムレツ　切干ナポリタン アサリと豆乳のチャウダー	牛乳 卵　チキンハム あさり　鶏肉　豆乳	黒糖パン 油　オリーブ油　三温糖 じゃが芋	切干大根　人参　玉葱　ピーマン しめじ　グリンピース	エネルギー677Kcal たんぱく質26. 5g 塩分3. 4g	エネルギー838Kcal たんぱく質31. 4g 塩分4. 5g
26 金	ごはん　牛乳 サバの味噌煮　野菜炒め 芋もち汁	牛乳 さば　みそ　豚肉 なると	米 油 じゃが芋　小麦粉　でん粉	キャベツ　玉葱　もやし　ピーマン　木耳 人参　大根　玉葱　葱　しめじ	エネルギー675Kcal たんぱく質27. 1g 塩分2. 6g	エネルギー842Kcal たんぱく質33. 0g 塩分3. 3g
30 火	ごはん　牛乳　かみかみ献立 きびなごの甘辛だれ　つぼ漬けのサラダ みそけんちん汁	牛乳 きびなご　かつお節 鶏肉　豆腐　みそ	米 じゃが芋　米粉　油　ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	生姜　胡瓜　パプリカ　キャベツ　つぼ漬け　ブロッコリー 大根　人参　ごぼう　干し椎茸　ねぎ	エネルギー633Kcal たんぱく質24. 0g 塩分2. 5g	エネルギー803Kcal たんぱく質29. 9g 塩分3. 3g

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



【 調理場の紹介 】

【委託会社】
ニッコクトラスト（4月からお世話になります。）

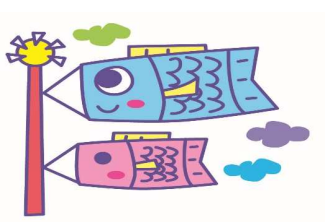
【調理スタッフの紹介】
佐々木 乃里子　　細谷 美香　　大平 麻里子
平野 明美　　米沢 朝美　　鈴木 奎子　　坂本 道代

【栄養教諭】
磯谷 和代

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。





5月 予定献立表



令和6年度　大船渡学校給食共同調理場

※献立は都合により変更する場合があります

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	小学生一人当たりの栄養価（中学年）	中学生一人当たりの栄養価
1 水	麦ごはん　牛乳 岩手純情メンチカツ　キャベツと春雨のピリ辛炒め すいとん汁	牛乳 豚肉　味噌 油揚げ　鶏肉	米　麦 パン粉　油　春雨　三温糖　ごま油 小麦粉　でん粉	玉葱　もやし　人参　キャベツ　ピーマン　生姜 大根　ごぼう　椎茸　ねぎ	エネルギー699Kcal たんぱく質24．1g 塩分2．0g	エネルギー850Kcal たんぱく質28．4g 塩分2．5g
2 木	竹の子ごはん　牛乳 枝豆入り厚焼き玉子　こんにゃくサラダ 三陸磯スープ　たいやき	油揚げ　鶏肉　牛乳 卵 豚肉　あさり　わかめ　ふのり	米　もち米　三温糖 でん粉　こんにゃく　オリーブ油　ごま 小麦粉　小倉あん	竹の子　人参　グリンピース 枝豆　ブロッコリー　人参　キャベツ 玉葱　白菜　ねぎ	エネルギー628Kcal たんぱく質26．7g 塩分2．9g	エネルギー776Kcal たんぱく質33．5g 塩分3．8g
7 火	ごはん　牛乳 あじフライ　大根と絹揚げの煮物 せんべい汁	牛乳 あじ　絹揚げ　豚肉 鶏肉　油揚げ	米 小麦粉　パン粉　油　ごま油　三温糖 せんべい　つきこん	大根　人参　インゲン　生姜 ごぼう　玉葱　白菜　椎茸　ねぎ	エネルギー630Kcal たんぱく質26．1g 塩分1．7g	エネルギー793Kcal たんぱく質32．4g 塩分2．2g
8 水	豚丼　牛乳 めかぶサラダ　かき卵のトックスープ ラムネゼリー	豚肉　牛乳 めかぶ　チキンハム　かつお節　卵	米　麦　白滝　ごま　三温糖 ごま油　米粉 ゼリー	玉葱 人参　胡瓜　もやし　切干大根　にら レモン果汁	エネルギー662Kcal たんぱく質25．4g 塩分2．5g	エネルギー824Kcal たんぱく質31．2g 塩分3．2g
9 木	セルフチキンフィレサンド　牛乳 イタリアンサラダ インゲン豆のカレースープ	鶏肉　牛乳 チキンハム インゲン豆	コッペパン　油 オリーブ油　三温糖　マカロニ じゃが芋	コーン　胡瓜　ブロッコリー　パプリカ　レモン果汁　にんにく キャベツ　人参　玉葱　パセリ	エネルギー640Kcal たんぱく質21．3g 塩分2．8g	エネルギー805Kcal たんぱく質25．9g 塩分3．8g
10 金	麦ごはん　牛乳 ヤンニョムイカ　厚揚げのそぼろ煮 友情キムチ汁　ジューシーフルーツ	牛乳 いか　厚揚げ　豚肉 豆腐　みそ	米　麦 三温糖　ごま油　油 じゃが芋　ツキコン	生姜　ニンニク　かぶ　人参　玉葱　インゲン 大根　ごぼう　しめじ　葱　白菜キムチ　ジューシーフルーツ	エネルギー621Kcal たんぱく質31．4g 塩分1．7g	エネルギー786Kcal たんぱく質40．1g 塩分2．5g
14 火	みそラーメン　牛乳 大学芋 元気ヨーグルト	豚肉　味噌　牛乳 ヨーグルト	中華麺 さつま芋　油　ごま	キャベツ　もやし　にら　玉葱　人参　木耳　葱　メンマ　コーン	エネルギー627Kcal たんぱく質25．1g 塩分4．0g	大小のみ
15 水	麦ごはん　牛乳 いわしの生姜煮　納豆和え さつま芋入りけんちん汁	牛乳 いわし　納豆　ひじき　チーズ 豚肉　絹揚げ　味噌	米　麦 さつま芋　ツキコン	生姜　人参　白菜　もやし　小松菜　切干大根 大根　ごぼう　ねぎ	エネルギー614Kcal たんぱく質28．5g 塩分2．0g	エネルギー777Kcal たんぱく質36．0g 塩分2．5g
16 木	角パン　キャラメルクリーム　牛乳 のり塩ポテトコロッケ 洋風おでん　オレンジ	牛乳 青のり 豚肉　竹輪　さつま揚げ　昆布　厚揚げ　ウインナー	角パン　キャラメルクリーム じゃが芋　パン粉　パン粉　油 こんにゃく　三温糖	人参　玉葱　パセリ　オレンジ	エネルギー654Kcal たんぱく質23．8g 塩分3．3g	エネルギー816Kcal たんぱく質29．1g 塩分4．1g
《食育の日》今月は、雫石町の献立です。雫石町は、畜産業や、牛乳、乳製品が有名です。また、ブランド米の『銀河のしずく』や野菜、きのこ、果物といった農産物もたくさん採れます。						
17 金	雫石色とり丼（銀河のしずく使用）　牛乳 海鮮ワンタンスープ 岩手苺クリーム大福	鶏肉　みそ　牛乳 あさり　油揚げ　豚肉 豆乳	米　麦　三温糖　でん粉 ごま油　ワンタン 大福	生姜　もやし　ピーマン　パプリカ　木耳　人参 切干大根　キャベツ　ねぎ 苺　苺ピューレ	エネルギー664Kcal たんぱく質25．3g 塩分1．9g	エネルギー819Kcal たんぱく質31．4g 塩分2．5g
20 月	ごはん　牛乳 かつおやわらかフライ　山菜の炒め煮 肉団子のチゲスープ	牛乳 かつお　さつま揚げ　豚肉 鶏肉　油揚げ	米 小麦粉　パン粉　油　三温糖 ごま油	ふき　わらび　竹の子　人参 大根　しめじ　白菜　にら　葱　にんにく	エネルギー634Kcal たんぱく質27．5g 塩分2．8g	エネルギー799Kcal たんぱく質34．1g 塩分1．7g
21 火	麦ごはん　牛乳 五目厚焼き玉子　キムチ肉じゃが 月菜汁	牛乳 鶏卵　牛肉 鶏肉　なると	米　麦 ごま油　じゃが芋　白滝　三温糖 白玉餅	ごぼう　レンコン　竹の子　玉葱　にら　白菜キムチ 人参　小松菜　大根　葱　椎茸	エネルギー648Kcal たんぱく質25．7g 塩分2．1g	エネルギー816Kcal たんぱく質31．3g 塩分2．6g
22 水	鶏肉ときのこのカレーライス　牛乳 わかめの五色和え サワーゼリー	鶏肉　牛乳 若芽　チキンハム 脱脂粉乳	米　麦　油　じゃが芋 三温糖　ごま油 ゼリー	人参　玉葱　しめじ　生姜　にんにく　グリンピース 小松菜　もやし　コーン　生姜 レモン果汁	エネルギー673Kcal たんぱく質21．3g 塩分2．3g	エネルギー845Kcal たんぱく質26．0g 塩分2．9g
23 木	アップルコッペパン　牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ　中華クラゲとササミのサラダ ※ スコッチブロス　かみかみ献立	牛乳 ササミ　クラゲ 鶏肉　ひよこ豆	コッペパン パン粉　でん粉　油　ごま　春雨　ごま油 もち麦　オリーブ油	林檎 玉葱　ごぼう　胡瓜　もやし かぶ　玉葱　人参　セロリ	エネルギー635Kcal たんぱく質27．1g 塩分2．7g	エネルギー822Kcal たんぱく質34．5g 塩分3．8g
24 金	ビビンバ丼　牛乳 中華春巻き ラビオリのスープ	豚肉　卵　牛乳	米　麦　三温糖　ごま油　ごま 春雨　でん粉　小麦粉 ラビオリ　糸コン	竹の子　わらび　生姜　人参　ほうれん草　もやし 玉葱　椎茸　にんにく 白菜　小松菜　木耳　葱	エネルギー657Kcal たんぱく質25．7g 塩分2．0g	エネルギー805Kcal たんぱく質31．6g 塩分2．6g
27 月	味噌ラーメン　牛乳 焼き餃子　大学芋 元気ヨーグルト	豚肉　牛乳 ヨーグルト	中華麺 小麦粉　もち米粉　さつま芋　油　ごま	もやし　玉葱　人参　木耳　葱　メンマ　コーン キャベツ　ニラ　にんにく　生姜	大中のみ	エネルギー791Kcal たんぱく質31．9g 塩分4．9g
28 火	麦ごはん　牛乳 ちくわの磯辺揚げ　切干大根と大豆の煮物 新玉と新じゃがのみそ汁	牛乳 ちくわ　青のり　ひじき　大豆　豚肉　油揚げ 豆腐　わかめ　味噌	米　麦 小麦粉　油　白滝　三温糖 じゃが芋	切干大根　人参　枝豆 玉葱　小松菜	エネルギー620Kcal たんぱく質25．7g 塩分2．5g	エネルギー795Kcal たんぱく質32．5g 塩分3．6g
29 水	麻婆丼　牛乳 ポークシューマイ 野菜と鶏肉のスープ	豆腐　豚肉　大豆　味噌　牛乳 鶏肉	米　麦　ごま油　油　三温糖　でん粉 パン粉　小麦粉	生姜　にんにく　人参　竹の子　葱 玉葱 白菜　もやし　椎茸	エネルギー658Kcal たんぱく質29．3g 塩分2．2g	エネルギー851Kcal たんぱく質37．9g 塩分3．0g
30 木	きな粉揚げパン　牛乳　かみかみ献立 ポテトのオーブン焼き　岩手の大豆サラダ ABCスープ　芋けんぴパリッシュ	きな粉　牛乳 卵　脱脂粉乳　大豆　わかめ ウインナー　かたくちいわし	コッペパン　三温糖　油 じゃが芋　パン粉　ごま油　ごま マカロニ　さつま芋	玉葱　人参　キャベツ セロリ　しめじ　キャベツ	エネルギー653Kcal たんぱく質25．6g 塩分3．4g	エネルギー796Kcal たんぱく質30．8g 塩分4．4g
31 金	ごはん　牛乳　かみかみ献立 いかのねぎみそ焼き　生揚げと昆布の中華炒め かみかみ根菜汁　梅ゼリー	牛乳 いか　みそ　わかめ　生揚げ　豚肉 豆腐	米 三温糖　ごま　こんにゃく　油 ゼリー	ねぎ　にんにく　生姜　人参　グリンピース 大根　ごぼう　レンコン　小松菜　梅果汁	エネルギー619Kcal たんぱく質29．6g 塩分2．8g	エネルギー776Kcal たんぱく質37．5g 塩分3．8g

【給食費についてのお知らせ】　～今月から給食費の集金が始まります。～

★　給食費５月分の口座振替は、５月２４日（金）です。残高の確認をお願いします。

●小学校　5,100円（5月～2月）　●中学校　6,000円（5月）　5,500円（6月～2月）

★　納付書払いの方は、５月３１日（金）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

問い合わせ先　：　北部学校給食センター　☎２７－１２９３

献立紹介♪

5月2日（木）は少し早めの『子どもの日献立』

竹の子のように、グングン大きくなってほしいと願いを込めた『竹の子ごはん』と鯉のぼりに似た『たい焼き』を用意しました。みんなが、元気に丈夫に育ちますように。

5月23日（木）に登場する『スコッチブロス』とは・・・

給食に初登場したこのメニューは、イギリスのスコットランドの伝統的な料理です。肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮込んだシンプルなスープです。本場はラム肉を使いますが、今日は給食用に鶏肉を使いました。



6月 予定献立表



令和７年度　大船渡学校給食共同調理

※献立は都合により変更する場合があります

	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品(タンパク質・カルシウム)（魚・肉・卵・牛乳・豆）	熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	小学生一人当たりの栄養価（中学年）	中学生一人当たりの栄養価
2 月	麦ご飯　牛乳 野菜豆腐ナゲット　切干大根のカレー炒め けんちん汁	牛乳 豆乳　茎わかめ　豚肉　大豆 鶏肉　豆腐	米　麦 油　白滝　三温糖 じゃが芋　ツキコン	玉葱　人参　コーン　切干大根　インゲン 大根　ごぼう　干し椎茸　ねぎ	エネルギー６０８Kcal たんぱく質２２．４g 塩分１．７g	エネルギー７８７Kcal たんぱく質２７．９g 塩分２．２g
3 火	ごはん　牛乳　カミカミ献立 さばのピリ辛焼き　じゃが芋のコンソメマヨ炒め 具だくさん汁	牛乳 さば　豚肉 生揚げ　みそ	米 三温糖　ごま油　じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ ツキコン	生姜　人参　ピーマン 大根　ねぎ　玉葱　しめじ	エネルギー５８１Kcal たんぱく質２３．８g 塩分１．８g	エネルギー７４９Kcal たんぱく質３１．０g 塩分２．３g
4 水	麦ご飯　牛乳　虫歯予防献立 カミカミタコメンチ　ごぼうの味噌炒め 芋もち汁　歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 たら　タコ　みそ　青のり 豚肉	米　麦 でん粉　パン粉　油　白滝　三温糖　ごま油 芋もち　ゼリー	キャベツ　生姜　ごぼう　もやし　ピーマン 人参　大根　玉葱　ねぎ　しめじ　林檎果汁	エネルギー６１３Kcal たんぱく質２２．８g 塩分２．２g	エネルギー７５６Kcal たんぱく質２７．６g 塩分２．８g
5 木	角パン　チョコクリーム　牛乳 コーンコロッケ　ナポリタン もち麦と野菜のスープ　大小６給食なし	牛乳 豚肉 鶏肉　ひよこ豆	角パン　チョコクリーム 小麦粉　パン粉　小麦粉　油　パスタ　オリーブ油 もち麦	コーン　玉葱　人参　ピーマン　ニンニク 大根　もやし　人参　セロリ	エネルギー６８０Kcal たんぱく質２３．７g 塩３．１g	エネルギー８２２Kcal たんぱく質２８．８g 塩分４．０g
6 金	わかめご飯　牛乳 きんぴら入り厚焼き卵　切り干し大根のオイマヨ和え さつま汁	わかめ　牛乳 卵　寒天　焼きのり 豚肉　豆腐　味噌	米　麦 ゴマ　ノンエッグマヨネーズ　三温糖　ごま油 さつまいも　ツキコン	大根　キャベツ　小松菜　コーン ごぼう　人参　大根　ねぎ	エネルギー５９５Kcal たんぱく質２２．４g 塩２．３g	エネルギー７４７Kcal たんぱく質２７．１g 塩分２．９g
9 月	麦ご飯　牛乳 五目野菜肉団子　スパゲッツティサラダ アサリの味噌汁	牛乳 鶏肉　チキンハム 豆腐　あさり　みそ	米　麦 パン粉　ごま油　パスタ　ノンエッグマヨネーズ　三温糖 じゃが芋　ツキコン	ごぼう　キャベツ　葱　生姜　もやし　コーン 人参　大根　ねぎ	エネルギー６３３Kcal たんぱく質２３．０g 塩分２．１g	エネルギー７７４Kcal たんぱく質２７．１g 塩分２．５g
10 火	鶏肉ときのこのカレーライス　牛乳 福神漬けのサラダ サワーゼリー	鶏肉　牛乳 かつお節	米　麦　油　じゃが芋 ごま油　ごま ゼリー	人参　玉葱　しめじ　にんにく　生姜　グリンピース 胡瓜　パプリカ　キャベツ　もやし　福神漬け	エネルギー６４５Kcal たんぱく質１９．６g 塩分２．３g	エネルギー８０３Kcal たんぱく質２３．５g 塩分２．９g
11 水	麦ご飯　牛乳　末小６給食なし いかフライのレモン煮　春雨のひき肉炒め 芋もちと小松菜のスープ　りんごグミ	末小1年　試食会　牛乳 いか　豚肉　みそ 豚肉　油揚げ	米　麦 パン粉　油　三温糖　春雨　ごま油 芋もち　グミ	レモン果汁　もやし　人参　キャベツ　生姜 大根　玉葱　小松菜　林檎果汁	エネルギー６３３Kcal たんぱく質２２．４g 塩分２．０g	エネルギー７６８Kcal たんぱく質２６．２g 塩分２．５g
12 木	バターコッペパン　牛乳 ヤンニョムイカ　レモン風味サラダ パンプキンシチュー	牛乳 イカ　寒天 鶏肉　豆乳	コッペパン 三温糖　ごま油　オリーブ油 マカロニ	キャベツ　もやし　胡瓜　コーン　レモン果汁 かぼちゃ　人参　パセリ	エネルギー６５３Kcal たんぱく質２８．５g 塩分３．１g	エネルギー８２５Kcal たんぱく質３６．０g 塩分４．２g
13 金	麦ご飯　牛乳　必勝！！中総体 県産メンチ勝つ　綾里昆布のきんぴら 友情キムチ汁	牛乳 豚肉　茎わかめ　大豆 厚揚げ　みそ	米　麦 パン粉　油　ツキコン　三温糖　ごま じゃが芋　白滝	玉葱　ごぼう　もやし　人参　ピーマン 大根　しめじ　ねぎ　キムチ漬け	エネルギー６６１Kcal たんぱく質２２．５g 塩分２．２g	エネルギー７８４Kcal たんぱく質２６．４g 塩分２．７g
16 木	麦ご飯　牛乳 ささみチーズフライ　イカともやしのガーリック炒め すいとん汁	牛乳 鶏肉　チーズ　いか 油揚げ	米　麦 パン粉　でん粉　油　ごま油 小麦粉	もやし　人参　ピーマン　にんにく 大根　玉葱　ごぼう　干し椎茸　葱	エネルギー６１４Kcal たんぱく質２６．５g 塩分２．１g	エネルギー７３３Kcal たんぱく質３１．１g 塩分２．５g
17 火	麦ご飯　牛乳 春巻き　大豆とわかめのだしぽん和え 野菜たっぷり肉豆腐	牛乳 大豆　茎わかめ 豚肉　豆腐	米　麦 油　ごま 白滝　三温糖	キャベツ　玉葱　竹の子　ブロッコリー 人参　白菜　もやし　玉葱　えのき　葱	エネルギー６１１Kcal たんぱく質２１．３g 塩分１．８g	エネルギー７８４Kcal たんぱく質２６．７g 塩分２．３g
18 水	麦ご飯　牛乳 ささみチーズフライ　イカともやしのガーリック炒め すいとん汁	牛乳 鶏肉　チーズ　いか 油揚げ	米　麦 パン粉　でん粉　油　ごま油 小麦粉	もやし　人参　ピーマン　にんにく 大根　玉葱　ごぼう　干し椎茸　葱	エネルギー６１４Kcal たんぱく質２６．５g 塩分２．１g	エネルギー７３３Kcal たんぱく質３１．１g 塩分２．５g
《食育の日》岩手県の食材をたくさん取り入れました。給食のパンは県産の小麦粉を使用しています。また、ハーブチキンも岩手で育った鶏肉を使用しました。物価高騰のお助けマンのもやしも岩手県産ですよ！						
19 木	食パン　ブルーベリージャム　牛乳 県産ハーブチキン　コンニャクサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉　チキンフレーク ウインナー	食パン　ジャム こんにゃく　三温糖　ごま オリーブ油　マカロニ　じゃが芋	ブルーベリー バジル　枝豆　人参　もやし 玉葱　セロリ　コーン　ブロッコリー　ニンニク　トマト缶	エネルギー６５６Kcal たんぱく質２１．５g 塩分３．６g	エネルギー８１９Kcal たんぱく質２６．５g 塩分４．９g
《OEC給食》今日のメイン食材は、アマタケの赤鶏です。また、サラダには、綾里の千葉勝商店さんの味付き茎わかめを使用しました。デザートも釜石の小島製菓さんがつくった物です。						
20 金	ごはん　牛乳 レモン風チキン　海のおくりものサラダ さつま芋入りけんちん汁　岩手の苺クリーム大福	牛乳 鶏肉　茎わかめ 豚肉　厚揚げ　みそ　豆乳クリーム	米 三温糖　でん粉　油　春雨　ゴマ油　ゴマ さつまいも　ツキコン　もち米	レモン果汁　人参　胡瓜　もやし 大根　ごぼう　干し椎茸　ねぎ	エネルギー６６４Kcal たんぱく質２６．５g 塩分２．４g	エネルギー８１１Kcal たんぱく質３１．９g 塩分３．０g
23 月	麦ご飯　牛乳　減塩の日 県産鶏揚げ餃子　ささみのカラフルサラダ かき卵のトックスープ	牛乳 鶏肉 卵　豚肉	米　麦 でん粉　小麦粉　油　ごま　三温糖 トック	キャベツ　玉葱　生姜　胡瓜　パプリカ 人参　もやし　にら	エネルギー５８０Kcal たんぱく質２５．７g 塩分１．７g	エネルギー７４９Kcal たんぱく質３２．５g 塩分２．２g
24 火	ハヤシライス　牛乳 もやしとコーンのサラダ 松ぼっくりヨーグルト和え	豚肉　牛乳 チキンフレーク ヨーグルト	米　麦　じゃが芋　油 ごま　ごま油　三温糖	人参　玉葱　しめじ　グリンピース もやし　胡瓜　コーン みかん缶　パイン缶	エネルギー６７３Kcal たんぱく質２２．０g 塩分２．５g	エネルギー８４８Kcal たんぱく質２６．５g 塩分３．３g
25 水	中華飯　牛乳 森下水産のいかフライ ラビオリのスープ　大小５給食なし	豚肉　あさり　いか	米　麦　油　三温糖　ごま油　でん粉 パン粉 小麦粉　白滝	玉葱　人参　もやし　絹さや 小松菜　木耳　ねぎ	エネルギー５９７Kcal たんぱく質２５．６g 塩分２．０g	エネルギー７３７Kcal たんぱく質３０．７g 塩分２．３g
26 木	ナン　カレーミート　牛乳 シャキシャキサラダ ABCスープ　元気ヨーグルト	豚肉　レバー　大豆ミート チキンフレーク　ヨーグルト 大小１　試食会　ウインナー	小麦粉　菜種油　油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ　じゃが芋	玉葱　ピーマン　人参 胡瓜　夏みかん缶　もやし セロリ　しめじ	エネルギー５８０Kcal たんぱく質２６．３g 塩分２．８g	エネルギー７３３Kcal たんぱく質３２．３g 塩分３．６g
27 金	麦ご飯　牛乳　末小３給食なし いわしの生姜煮　五目煮 にら卵汁	牛乳 いわし　鶏肉　生揚げ 卵　豆腐　みそ	米　麦 こんにゃく　三温糖　油 じゃが芋	生姜　ごぼう　人参　竹の子　椎茸　インゲン ニラ　玉葱	エネルギー６０２Kcal たんぱく質２８．０g 塩分１．６g	エネルギー７５６Kcal たんぱく質３４．９g 塩分２．１g
30 月	こぎつねご飯　牛乳　末小５給食なし ひじき入り厚焼き卵　かみかみ根菜サラダ 三陸磯スープ　末小６　試食会	鶏肉　油揚げ　牛乳 卵　ひじき 豚肉　あさり　豆腐　わかめ　ふのり	米　麦　三温糖　油 ノンエッグマヨネーズ　ごま　ごま油	人参　生姜 ごぼう　レンコン　胡瓜　キャベツ　コーン 玉葱　竹の子　もやし　ねぎ	エネルギー６２２Kcal たんぱく質２６．７g 塩分２．４g	エネルギー７８２Kcal たんぱく質３２．８g 塩分３．２g

今月のO（Ofunato's）E(Excellent)C(Cuisine)給食は・・・6月２０日（金）です。

大小のフリー参観日になってました。
ぜひ、給食の様子も見に来てください♪

●ごはん・・・・・・・・・給食のお米は、県産のひとめぼれを使用しています。

●レモンの風チキン・・・地元企業のアマタケの赤鶏を使用しました。爽やかな風を感じるレモンソースを添えて。

●海の贈り物サラダ・・・綾里の千葉勝商店さんの味付き茎わかめを使用しました。ごはんが進む味付けです！

●いわて苺クリーム大福・お隣、釜石市の小島製菓さんが作った大福です。材料の苺と、もち米も県産です。

【給食費についてのお知らせ】

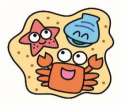
★　給食費６月分の口座振替は、６月２４日（火）です。残高の確認をお願いします。

★　納付書払いの方は、６月３０日（月）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

問い合わせ先　：　北部学校給食センター　☎２７－１２９３



７月 予定献立表



令和７年度　大船渡学校給食共同調理場

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	使っている食品 熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	使っている食品 体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	小学生一人当たりの栄養価（中学年）	中学生一人当たりの栄養価
１火	麦ごはん　牛乳 肉入りコロッケ　イカと生揚げのチリソース 豆腐の五目スープ	牛乳 鶏肉　いか　生揚げ 豆腐　豚肉	米　麦 じゃが芋　パン粉　小麦粉　油 ごま油	玉葱　ブロッコリー　葱　生姜　にんにく 竹の子　もやし　人参　しめじ	エネルギー５６９Kcal たんぱく質２２．５g 塩分１．８g	エネルギー６８８Kcal たんぱく質２７．３g 塩分２．２g
２水	ごはん　牛乳 ニシンフライ　肉じゃが 芋もちと野菜のスープ　シークワーサーゼリー	牛乳 ニシン　豚肉	でん粉　油　じゃが芋　白滝　三温糖 いももち　ごま油	玉葱　人参　インゲン 大根　小松菜　もやし　シークワーサー	エネルギー６２８Kcal たんぱく質２２．１g 塩分１．８g	エネルギー７８０Kcal たんぱく質２６．７g 塩分２．３g
３木	セルフメンチカツバーガー　牛乳 切干ナポリタン あさりと白菜のスープ　カミカミ献立	豚肉　鶏肉　牛乳 ウインナー 油揚げ　あさり	コッペパン　油 オリーブ油　三温糖	キャベツ　玉葱 切干大根　人参　ピーマン もやし　えのき　ねぎ	エネルギー６１４Kcal たんぱく質２２．４g 塩分３．４g	エネルギー７４０Kcal たんぱく質２６．８g 塩分４．５g
４金	わかめご飯　牛乳 きびなごフライ　マカロニサラダ なめこ汁	若芽　牛乳 きびなご　ウインナー 豆腐　みそ	米　麦 でん粉　米粉　油　マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　三温糖 じゃが芋	生姜　人参　胡瓜　もやし　玉葱　コーン 大根　ねぎ	エネルギー６０２Kcal たんぱく質２０．７g 塩分１．９g	エネルギー７６８Kcal たんぱく質２５．９g 塩分２．５g
７月	麦ごはん　牛乳　七夕こんだて お星さまのハンバーグ　ピーマンと豚肉のきんぴら 七夕そうめん汁　三色ゼリー	牛乳 鶏肉　豚肉	米　麦 三温糖　ツキコン　ごま油　ごま そうめん　油ふ　ゼリー	玉葱　人参　ピーマン　ごぼう　もやし おくら　干し椎茸　ねぎ	エネルギー６２１Kcal たんぱく質２３．８g 塩分１．９g	エネルギー７７７Kcal たんぱく質２９．９g 塩分２．４g
８火	いわしのかば焼き丼　牛乳 絹揚げと大根のそぼろ煮 ちゃんこ汁	いわし　牛乳 絹厚揚げ　豚肉 鶏肉　豆腐　油揚げ　味噌	米　麦　米粉　でん粉　油　三温糖 こんにゃく パン粉	大根　人参　玉葱　インゲン もやし　しめじ　白菜　にら　葱	エネルギー５７６Kcal たんぱく質２５．１g 塩分２．２g	エネルギー７２５Kcal たんぱく質３１．１g 塩分２．８g
９水	麦ごはん　牛乳　納豆ふりかけ　納豆の日 梅入りささみフライ　野菜炒め どさん子汁	牛乳　大豆　のり 鶏肉　豚肉 豆腐　みそ	米　麦 パン粉　でん粉　油 じゃが芋　バター　ごま油	かぼちゃ　人参 梅肉　キャベツ　玉葱　もやし　ピーマン コーン　葱　生姜　にんにく	エネルギー６１９Kcal たんぱく質２５．２g 塩分２．４g	エネルギー７４８Kcal たんぱく質２９．７g 塩分２．８g
１０木	角パン　スライスチーズ　牛乳 ミートオムレツ　ラタトゥイユ マロニーと野菜ボールのスープ	チーズ　牛乳 卵　鶏肉　ウインナー えそすり身	角パン パン粉　オリーブ油　三温糖 マロニー　ごま油	玉葱　なす　ブロッコリー　パプリカ　にんにく　トマト もやし　小松菜　しめじ	エネルギー６０２Kcal たんぱく質２５．４g 塩分３．５g	エネルギー７３８Kcal たんぱく質３０．２g 塩分４．８g
《OEC給食》今日のメイン食材は、森下水産さんのいかフライ・及茂さんのひきわり納豆・愛媛県から届いた、蜜柑ゼリーです♪						
１１金	麦ごはん　牛乳 イカちりパンチ　及茂さんの納豆和え すいとん汁　愛媛県のみかんゼリー	牛乳 いか　納豆　ひじき 油揚げ　鶏肉	米　麦 パン粉　油　三温糖　ごま油　チーズ ひっつみ　ゼリー	ねぎ　人参　白菜　もやし　胡瓜　切干大根 大根　玉葱　ごぼう　干し椎茸　ねぎ　みかん果汁	エネルギー６６３Kcal たんぱく質２５．５g 塩分２．６g	エネルギー７９８Kcal たんぱく質３０．１g 塩分３．０g
１４月	麦ごはん　牛乳 サバの葱塩焼き　つぼ漬けのサラダ 高野豆腐の味噌汁	牛乳 サバ　かつお節 高野豆腐　みそ　わかめ	米　麦 ごま油　ごま　ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	生姜　にんにく　胡瓜　パプリカ　キャベツ　つぼ漬け 人参　大根　葱	エネルギー５９０Kcal たんぱく質２４．０g 塩分２．１g	エネルギー７３６Kcal たんぱく質２９．２g 塩分２．７g
１５火	麦ごはん　牛乳 ポークシューマイ　回鍋肉 かき卵のトックスープ	牛乳 豚肉　鶏肉　絹厚揚げ　味噌 卵	米　麦 パン粉　小麦粉　油　三温糖　ごま油　でん粉 トック	にんにく　生姜　キャベツ　ピーマン　玉葱 人参　もやし　にら	エネルギー５８５Kcal たんぱく質２４．６g 塩分１．７g	エネルギー７４９Kcal たんぱく質３１．１g 塩分２．３g
１６水	枝豆とゆかりのごはん　牛乳 かぼちゃひき肉フライ　イカともやしのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 豚肉　いか 油揚げ　豆腐　味噌	米　麦　ごま パン粉　でん粉　小麦粉　三温糖　ごま油 じゃが芋	枝豆 玉葱　もやし　人参 エノキタケ　葱	エネルギー５７９Kcal たんぱく質２１．９g 塩分２．５g	エネルギー７４７Kcal たんぱく質２７．１g 塩分３．４g
１７木	きな粉揚げパン　牛乳 プレーンオムレツ　野菜とペンネのペペロンチーノ 椎茸と肉団子のスープ	きな粉　牛乳 卵　鶏肉　ウインナー 豚肉	コッペパン　油　三温糖 ペンネ　オリーブ油 パン粉　白滝	玉葱　人参　キャベツ　しめじ 椎茸　もやし　ねぎ	エネルギー６１９Kcal たんぱく質２４．６g 塩分３．１g	エネルギー７７９Kcal たんぱく質２９．９g 塩分３．９g
《食育の日》　夏野菜（玉葱・じゃがいも・なす・ピーマン・トマト）を使ったカレーライスです♪夏野菜を食べて、ミネラルと水分をしっかり補給しましょう！！						
１８金	夏野菜のカレーライス　牛乳 お星さまのコロッケ もやしと綾里昆布のゴマ酢あえ	豚肉　牛乳 綾里昆布　鶏肉	米　麦　じゃが芋 パン粉　小麦粉　油 三温糖　ごま油　ごま	人参　なす　生姜　にんにく　ピーマン　トマト 玉葱 もやし	エネルギー６６７Kcal たんぱく質２１．０g 塩分２．４g	エネルギー８２３Kcal たんぱく質２５．３g 塩分３．０g
２２火	麦ごはん　牛乳 ユーリンチー　綾里わかめのきんぴら 小松菜の味噌汁	牛乳 鶏肉　綾里わかめ　豚肉　大豆 油揚げ　豆腐　みそ	米　麦 米粉　油　三温糖　ごま油 ツキコン	にんにく　生姜　ねぎ　ごぼう　人参　ピーマン 小松菜　大根　玉葱	エネルギー６６３Kcal たんぱく質２４．２g 塩分２．９g	エネルギー７８４Kcal たんぱく質２８．０g 塩分３．６g
２３水	麦ぎごはん　牛乳 鱈の辛味噌漬け　鶏肉と根菜のバター醤油煮 チゲ風ひっつみ	牛乳 たら　みそ　鶏肉　高野豆腐 豚肉　油揚げ	米　麦 じゃが芋　こんにゃく　三温糖　バター ひっつみ	にんにく　大根　人参　いんげん 白菜　えのきたけ　にら　ねぎ　にんにく	エネルギー５３０Kcal たんぱく質１７．９g 塩分１．０g	エネルギー６６３Kcal たんぱく質２１．８g 塩分１．３g
２４木	角パン　いちごジャム　牛乳 ほうれん草のオムレツ　茄子とトマトのペンネ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 卵　豚肉 ウインナー	角パン 油　ペンネ　オリーブ油 じゃが芋　ふ	苺 ほうれん草　なす　もやし　にんにく　トマト 人参　キャベツ　玉葱　パセリ	エネルギー６０７Kcal たんぱく質２２．４g 塩分２．９	エネルギー７５１Kcal たんぱく質２７．３g 塩分３．８g

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



２学期の給食は、大船渡小学校８月２７（水）
末崎小学校８月２６（火）
大船渡中学校８月２１（木）
の予定です。





今月の、おいし～食材は♪

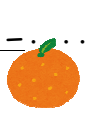
今月のＯＥＣ給食は・・・７月１１日（金）



●イカチリパンチ・・・・・・・・・大船渡市の盛町にある「森下水産」さんより、いかフライを届けていただきます。ねぎや、トウバンジャンのパンチをきかせた、ソースをかけます！！



●及茂さんの納豆和え・・・・・・大船渡町の「及茂食品」さんの納豆を使った納豆和えです。このメニューは、子供達に大人気です♪



●愛知県の蜜柑ゼリー・・・・・・２月に発生した林野火災への支援として、愛知県の中部日本放送（株）様よりデザートをいただきました。なかなか食べることのできない、特別なゼリーです。また、お米もいただきましたので、７月の給食で提供します。感謝の気持ちを込めていただきましょう。



【給食費についてのお知らせ】

★　給食費７月分の口座振替は、７月２４日（月）です。残高の確認をお願いします。

★　納付書払いの方は、７月３１日（木）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

問い合わせ先　：　北部学校給食センター
☎２７－１２９３



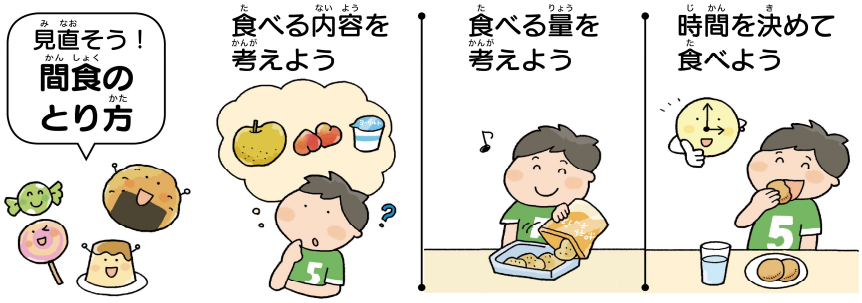
8月 予定献立表



令和７年度　大船渡学校給食共同調理場

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品(タンパク質・カルシウム)(魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪)(穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル)(野菜・果物など)	小学生一人当たりの栄養価(中学年)	中学生一人当たりの栄養価
21 木	ハニートースト　牛乳 イタリアンサラダ あさりの豆乳チャウダー	牛乳 鶏肉 あさり　豆乳	角パン　バター　はちみつ　三温糖 マカロニ　オリーブオイル じゃが芋　油	コーン　胡瓜　もやし　ブロッコリー　パプリカ　レモン果汁　にんにく 玉葱　人参　しめじ　グリンピース	中学校のみ	エネルギー828Kcal たんぱく質27．6g 塩分3．4g
22 金	冷やし中華　　牛乳 大根と絹揚げの煮物 白玉きな粉	チキンハム　錦糸卵　牛乳 絹厚揚げ　豚肉 きな粉	中華麺　ごま こんにゃく　油　三温糖 白玉餅	キャベツ　人参　もやし 大根　インゲン	中学校のみ	エネルギー818Kcal たんぱく質31．8g 塩分4．1g
25 月	麦ご飯　牛乳 ちくわの磯辺揚げ　ナスのみそ炒め 豚汁	牛乳 ちくわ　あおのり　豚肉 豆腐　みそ	米　麦 小麦粉　油　ごま油　三温糖 じゃが芋　ツキコン	生姜　にんにく　なす　ピーマン　玉葱　キャベツ 大根　人参　ごぼう　ねぎ	中学校のみ	エネルギー761Kcal たんぱく質34．3g 塩分3．2g
26 火	わかめご飯　牛乳　（大小なし） ささみチーズフライ　切り干し大根のオイマヨサラダ さつまいも入りけんちん汁	わかめ　牛乳 鶏肉　チーズ　かまぼこ 豚肉　豆腐　味噌	米　麦 パン粉　でん粉　油　ノンエッグマヨネーズ　三温糖　ごま油 さつまいも　ツキコン	人参　切干大根　キャベツ　小松菜　コーン 大根　ごぼう　干し椎茸　ねぎ	エネルギー629Kcal たんぱく質23．9g 塩分2．6g	エネルギー765Kcal たんぱく質28．1g 塩分3．3g
27 水	夏野菜のカレーライス　牛乳 岩手の大豆サラダ ピーチゼリー	豚肉　牛乳 大豆　ひじき	米　麦　じゃが芋　油 ごま油　三温糖 ゼリー	なす　生姜　にんにく　ピーマン　トマト キャベツ　胡瓜　人参	エネルギー647Kcal たんぱく質20．4g 塩分1．8g	エネルギー806Kcal たんぱく質24．8g 塩分2．4g
28 木	小さめパインパン　牛乳 ハッシュポテト　中華クラゲとササミのサラダ ラーメン風汁ビーフン	牛乳 中華クラゲ　鶏肉 豚肉　味噌	パインパン じゃが芋　米粉　春雨　ごま　三温糖　ごま油 ビーフン	パイン 玉葱　胡瓜　もやし 人参　コーン　ねぎ　生姜　ニンニク	エネルギー580Kcal たんぱく質18．3g 塩分2．6g	エネルギー729Kcal たんぱく質22．2g 塩分3．5g
29 金	冷やし中華　　牛乳 大根と絹揚げの煮物 白玉きな粉	チキンハム　錦糸卵　牛乳 絹厚揚げ　豚肉 きな粉	中華麺　ごま こんにゃく　油　三温糖 白玉餅	キャベツ　人参　もやし 大根　インゲン	エネルギー653Kcal たんぱく質25．7g 塩分3．7g	小学校のみ

食育指導　おやつの食べ方を考えよう　～大船渡小学校４年生（７月１６日）～



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

夏休みを目前に控え、大小の４年生で「おやつの食べ方を考えよう」をテーマに、食に関する指導を行いました。

事前にアンケートをとったところ（２７人）
- ●ほとんど毎日おやつを食べる子…１２人（４５％）
- ●よく食べるおやつ
  - ①アイス　１３人
  - ②スナック菓子　１０人
  - ③クッキー　７人
- ●よく飲むもの
  - ①炭酸飲料　１０人
  - ②ジュース・お茶　７人
  - ③スポーツドリンク　４人　でした。

はじめにおやつの役割を伝え、おやつを食べる時には、【食べる内容・食べる量・食べる時間】に気をつけて食べるように、アドバイスをしました。

次に、おやつカードを使って、おすすめのおやつを考えました。最後に、家庭に持ち帰り、振り返りチェックのご協力をお願いしました。

夏休み中のおやつの食べ方は、どうでしたか？





おすすめおやつを考えているところです。カロリー表示を参考に、適正量の200KCalをこえないように考えました。スポーツを頑張る人が多い4年生です。捕食として考える子も多くいました。意外とおやつのカロリーが高いと驚く子供達でした。



野菜不足になっていませんか？　いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

【給食費についてのお知らせ】
- ★　給食費8月分の口座振替は、8月25日（月）です。残高の確認をお願いします。
- ★　納付書払いの方は、9月1日（月）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

問い合わせ先
北部給食センター
☎27－1293



９月 予定献立表

令和 ７ 年度　大船渡学校給食共同調理場

	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	小学生一人当たりの栄養価（中学年）	中学生一人当たりの栄養価
1 月	麦ごはん　韓国のり　牛乳 野菜のチヂミ　キムチ肉じゃが 米粉はっと汁	牛乳 のり 豆腐 おから 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま油 米粉 じゃが芋 白滝 三温糖 米粉	人参 玉葱 にら 白菜キムチ しめじ 竹の子 大根 葱	エネルギー638Kcal たんぱく質22．2g 塩分2．8g	エネルギー775Kcal たんぱく質26．6g 塩分2．2g
2 火	麦ご飯　牛乳 キャベツ入り平つくね　切り干し大根の炒め煮 芋もち入り旨辛味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 大豆 高野豆腐 豚肉 味噌	米 麦 澱粉 白滝 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油	キャベツ 切干大根 人参 インゲン ごぼう にんにく	エネルギー610Kcal たんぱく質23．0g 塩分2．6g	エネルギー757Kcal たんぱく質28．1g 塩分3．4g
3 水	綾里昆布の梅ご飯　牛乳　大中なし 信田煮　キャベツのゴママヨサラダ 八杯汁	茎若布 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま 澱粉 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	梅 玉葱 人参 キャベツ コーン 小松菜 えのき ねぎ	エネルギー647Kcal たんぱく質24．2g 塩分2．6g	
4 木	煮込みうどん　牛乳 和風肉じゃがコロッケ　もやしとイカのサラダ 元気ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 牛肉 いか 綾里昆布 ヨーグルト	うどん じゃが芋 パン粉 油 三温糖 ごま油	玉葱 人参 ねぎ もやし 椎茸	エネルギー464Kcal たんぱく質25．2g 塩分3．1g	
5 金	野菜のかき揚げ丼　牛乳 かぼちゃの甘煮 彩りボールのすまし汁	牛乳 豆腐 魚肉 わかめ	米 麦 三温糖 かぼちゃ 三温糖 春雨	玉葱 人参 小松菜 えのき 小松菜	エネルギー627Kcal たんぱく質20．1g 塩分2．3g	
8 月	味噌焼き肉丼　牛乳 甘夏入りサラダ あさりの味噌汁	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 あさり みそ	米 麦 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	生姜 ニンニク 玉葱 竹の子 もやし キャベツ 胡瓜 甘夏 ピーマン キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー595cal たんぱく質25．1g 塩分1．8g	エネルギー744cal たんぱく質31．2g 塩分2．2g
9 火	味噌ラーメン　牛乳　大中なし 焼き餃子 フルーツポンチ	豚肉 牛乳	中華麺 小麦粉 白玉もち サイダー	もやし 玉葱 人参 木耳 葱 メンマ コーン キャベツ にら ニンニク 生姜 パイン缶 りんご缶 レモンゼリー	エネルギー579Kcal たんぱく質23．1g 塩分2．9g	
10 水	麦ご飯　牛乳 太刀魚のフライ　五目きんぴら 友情キムチ汁	牛乳 太刀魚 豚肉 絹厚揚げ 味噌	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ツキコン ごま油 三温糖 ごま 白滝	ごぼう 人参 もやし レンコン 大根 しめじ ねぎ 白菜キムチ	エネルギー611Kcal たんぱく質23．6g 塩分1．8g	エネルギー765Kcal たんぱく質29．3g 塩分2．4g
11 木	セルフウインナーパン　牛乳 イカとアサリのパスタ 白菜と鶏肉のスープ	ウインナー 牛乳 あさり いか 豚肉 鶏肉	コッペパン 三温糖 パスタ オリーブ油 澱粉	玉葱 人参 ニンニク 生姜 白菜 もやし 椎茸 葱 小松菜	エネルギー653Kcal たんぱく質26．5g 塩分3．5g	エネルギー779Kcal たんぱく質31．6g 塩分4．6g
12 金	豆入りキーマカレー　牛乳 きゅうりと若布の酢の物　未小３年なし アップルシャーベット	豚肉 豚レバー 大豆ミート ひよこ豆 牛乳 若芽 かまぼこ	米 麦 油 三温糖	玉葱 人参 コーン トマト 生姜 ニンニク グリンピース 胡瓜 キャベツ 人参 りんご	エネルギー665Kcal たんぱく質22．9g 塩分2．5g	エネルギー846Kcal たんぱく質28．5g 塩分3．2g

食育の日 ：９月１５日は敬老の日です。この日にちなんで、和の食材の頭文字を使って覚えやすく語呂合わせした食材を使用しました。「ま（豆）ご（ごま）わ（若布）や（野菜）さ（魚）し（椎茸）い（芋）」です。

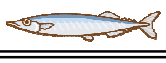
16 火	炊き込みご飯　牛乳 白身魚と大豆のカミカミ揚げ 若布入りいも餅汁　ぶどうゼリー	油揚げ 鶏肉 牛乳 大豆 しいら 豚肉 わかめ	米 もち米 三温糖 澱粉 さつま芋 油 ごま じゃが芋 小麦粉	竹の子 人参 グリンピース 生姜 大根 玉葱 ねぎ しめじ ぶどうゼリー	エネルギー651Kcal たんぱく質22．8g 塩分2．4g	エネルギー811Kcal たんぱく質27．8g 塩分3．2g
17 水	麦ご飯　牛乳 いわしの梅煮　納豆和え 芋の子汁	牛乳 いわし かつお節 納豆 ひじき 昆布 チーズ 鶏肉 豆腐	米 麦 里芋 白滝	梅干し 人参 白菜 もやし 胡瓜 切干大根 大根 しめじ ねぎ	エネルギー596Kcal たんぱく質26．1g 塩分2．1g	エネルギー748Kcal たんぱく質32．4g 塩分2．7g
18 木	角パン　チリコンカーン　大小なし 牛乳　照り焼きミートボール 野菜ワンタンスープ	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉	角パン 油 パン粉 でん粉 油 小麦粉 春雨	玉葱 葱 もやし 人参 にら	エネルギー663Kcal たんぱく質29．2g 塩分3．9g	エネルギー807Kcal たんぱく質34．7g 塩分4．7g
19 金	ごはん　牛乳 豚味噌カツ　綾里昆布とメンマの炒め煮 チゲ風ひっつみ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 若布 油揚げ	米 パン粉 油 ツキコン 三温糖 ごま油 小麦粉	人参 メンマ 白菜 えのき にら ねぎ にんにく	エネルギー573Kcal たんぱく質26．7g 塩分2．6g	エネルギー721Kcal たんぱく質33．1g 塩分3．3g
24 水	麦ご飯　牛乳 春巻き　野菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 チキンハム 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 澱粉 油 ごま 三温糖 春雨 ごま油	キャベツ にら 干し椎茸 もやし 小松菜 ニンニク 生姜 玉葱 人参 竹の子 ねぎ	エネルギー614Kcal たんぱく質23．0g 塩分1．7g	エネルギー770Kcal たんぱく質28．3g 塩分2．4g
25 木	煮込みうどん　牛乳　大中のみ イカとさつまいもの天ぷら 綾里昆布のイカサラダ　元気ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 綾里昆布 ヨーグルト	うどん パン粉 でん粉 油 さつま芋 小麦粉 三温糖 ごま油	玉葱 人参 ねぎ もやし 椎茸		エネルギー567Kcal たんぱく質29．0g 塩分3．5g
26 金	野菜のかき揚げ丼　牛乳 かぼちゃの甘煮 彩りボールのすまし汁	牛乳 豆腐 魚肉 わかめ	米 麦 三温糖 かぼちゃ 三温糖 春雨	玉葱 人参 小松菜 えのき 小松菜		エネルギー730Kcal たんぱく質21．0g 塩分3．0g
29 月	麦ご飯　牛乳　大中なし 竹輪の磯辺揚げ　なすの味噌炒め 豚汁	牛乳 竹輪 青のり 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 小麦粉 油 ごま油 三温糖 ツキコン じゃが芋	生姜 ニンニク なす ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー595Kcal たんぱく質25．9g 塩分2．3g	

《OEC給食》 今日のメイン食材は、鎌田水産のサンマ！！脂がのった旬のサンマを味わいましょう♪また、ミニトマトはいわて銀河農園で採れたものです。甘くて、美味しいですよ♥

30 火	ごはん　牛乳 さんまの油淋竜田　花イカと木耳のまろやか酢 さつま汁　銀河農園のミニトマト	牛乳 さんま いか 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 油 三温糖 ごま油 ごま さつま芋 ツキコン	ねぎ パプリカ 胡瓜 もやし 大根 人参 ごぼう ミニトマト	エネルギー638Kcal たんぱく質26．5g 塩分2．3g	エネルギー759Kcal たんぱく質31．2g 塩分2．8g

今月のOEC給食♪

【サンマの油淋竜田：鎌田水産】
サンマの季節が到来しました!!今年のサンマは、身が大きくて脂がのっているそうです。今日は、みんなが大好きな油淋ソースをかけ、ご飯が進むようにと考えました。



【花イカと木耳のまろやか酢】
サンコー食品のイカと、慈愛福祉学園の木を使った酢の物です。どちらの歯ごたえのある食材なので、食感も味わいましょう♪



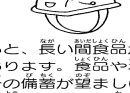
【ミニトマト：いわて銀河農園】
東日本大震災時に津波による甚大な被害を受けた跡地に建てられた農園です。末崎と越喜来にハウスがあり、そこで栽培されたトマトです。お味はいかがですか？



【給食費についてのお知らせ】
★ 給食費９月分の口座振替は、９月２４日（水）です。残高の確認をお願いします。
★ 納付書払いの方は、９月３０日（火）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

問い合わせ先
北部給食センター
☎27－1293

９月１日は防災の日
もしもの時のために備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低３日～１週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



１０月 予定献立



令和7年度　大船渡学校給食共同調理場

	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	使っている食品 熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	使っている食品 体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価（中学年）
1 水	中華飯　牛乳 蒸し餃子 マロニーと野菜ボールのスープ	豚肉 あさり いか 牛乳 魚すり身	米 麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 もち米粉 マロニー	玉葱 人参 白菜 絹さや キャベツ にら ニンニク 生姜 もやし 小松菜 しめじ コーン	エネルギー800Kcal たんぱく質29．0g 塩分3．1g	エネルギー620Kcal たんぱく質23．0g 塩分2．3g
2 木	角パン　チョコレートクリーム　牛乳 野菜グラタン　ナポリタン 白菜と鶏肉のスープ	牛乳 豆乳 おから 豚肉 鶏肉	角パン チョコレートクリーム じゃが芋 米粉 油 パスタ でん粉	玉葱 人参 コーン ほうれん草 ピーマン ニンニク 生姜 白菜 もやし 椎茸 葱 小松菜	エネルギー794Kcal たんぱく質27．8g 塩分3．8g	エネルギー657Kcal たんぱく質23．1g 塩分2．9g
3 金	鶏肉ときのこのカレーライス　牛乳 いかと野菜のサラダ ラフランスゼリー　カミカミ献立	豚肉 牛乳 いか 綾里昆布	米 麦 油 じゃが芋 三温糖 ごま ゼリー	玉葱 しめじ にんにく 生姜 グリンピース もやし 人参 洋梨果汁	エネルギー788Kcal たんぱく質25．5g 塩分3．0g	エネルギー633Kcal たんぱく質21．1g 塩分2．4g
6 月	麦ご飯　牛乳　十五夜献立 うさバーグ　コンニャクサラダ さつまいも入りけんちん汁　月見団子	牛乳 鶏肉 豚肉 枝豆 豆腐 みそ	米 麦 三温糖 こんにゃく ごま さつまいも 焼きコン 米粉	玉葱 トマト ニンニク 生姜 人参 もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー807Kcal たんぱく質29．9g 塩分2．9g	エネルギー644Kcal たんぱく質23．9g 塩分2．3g
7 火	麦ご飯　牛乳　大船渡高校インターンシップ イカのねぎみそ焼き　野菜のチャプチェ 月菜汁	牛乳 いか みそ 豚肉 鶏肉	米 麦 三温糖 ごま ごま油 白玉もち	ニンニク 干し椎茸 にら ごぼう 竹の子 生姜 人参 小松菜 大根 葱	エネルギー733Kcal たんぱく質35．4g 塩分3．0g	エネルギー577Kcal たんぱく質27．9g 塩分2．3g
8 水	炊き込みご飯　牛乳 ほうれん草の玉子巻き　カミカミ根菜サラダ なめこ汁	油揚げ 鶏肉 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 もち米 三温糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 じゃが芋 米粉 油 パスタ	竹の子 干し椎茸 人参 グリンピース ほうれん草 ごぼう レンコン もやし キャベツ コーン 大根 ねぎ	エネルギー757Kcal たんぱく質27．4g 塩分3．3g	エネルギー605Kcal たんぱく質22．7g 塩分2．5g
9 木	ココア揚げパン　牛乳 ペンネのトマトソース 野菜のポトフ　豆乳ムース	牛乳 豚肉 絹厚揚げ 豆乳	コッペパン グラニュー糖 ミルクココア 油 ペンネ 油 じゃが芋 こんにゃく	ブロッコリー 玉葱 人参 ニンニク トマト缶 キャベツ インゲン パセリ	エネルギー787Kcal たんぱく質27．6g 塩分3．2g	エネルギー620Kcal たんぱく質22．3g 塩分2．4g
10 金	さんまの蒲焼き丼　牛乳　目の愛護デー献立 ピーマンと豚肉のきんぴら ちゃんこ汁　目の愛護デーゼリー	さんま 牛乳 豚肉 綾里昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米粉 でん粉 油 三温糖 ツキコン ごま油 ごま ゼリー	人参 ピーマン もやし 大根 しめじ 白菜 にら ねぎ ブルーベリー果汁	エネルギー806Kcal たんぱく質28．0g 塩分3．1g	エネルギー608Kcal たんぱく質21．1g 塩分2．4g
14 火	麦ご飯　牛乳 チキン味噌カツ　納豆和え せんべい汁	牛乳 鶏肉 味噌 納豆 塩昆布 チーズ 油揚げ	米 麦 油 せんべい ツキコン	にんじん 白菜 もやし 胡瓜 切干大根 ごぼう 玉葱 大根 しめじ ねぎ	エネルギー760Kcal たんぱく質32．5g 塩分2．8g	エネルギー606Kcal たんぱく質26．5g 塩分2．1g
15 水	ごはん　牛乳 いわしの生姜煮　大根と絹揚げのそぼろ煮 どさんこ汁	牛乳 いわし 絹厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 バター ごま油	生姜 大根 人参 インゲン 玉葱 もやし コーン ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー740Kcal たんぱく質31．3g 塩分2．1g	エネルギー608Kcal たんぱく質27．2g 塩分1．7g
16 木	セルフハンバーガー　牛乳 イカとアサリのパスタ インゲン豆のカレースープ	鶏肉 豚肉 牛乳 いか あさり インゲン豆	コッペパン 三温糖 パスタ オリーブ油 じゃが芋	玉葱 人参 にんにく キャベツ パセリ	エネルギー792Kcal たんぱく質35．2g 塩分5．0g	エネルギー642Kcal たんぱく質29．6g 塩分3．9g
《DEC給食》今日の地元食材は、キムタクご飯に使用した椎茸と、肉団子スープに使用した木耳です。慈愛福祉学園で採れたものです。旬のキノコを味わいましょう♪また、デザートにはお馴染みのかもめの玉子が登場しました♪味わって食べましょう。						
17 金	椎茸まぜまぜキムタクご飯　牛乳 野菜春巻き　ビーンズサラダ プリプリ木耳と肉団子のスープ　かもめの玉子	豚肉 牛乳 インゲン豆 ひよこ豆 ウインナー 鶏肉 卵 脱脂粉乳	米 麦 ごま油 ごま 春雨 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 白餡 マーガリン	つぼ漬け キムチ漬け 椎茸 玉葱 ニラ キャベツ 人参 ニンニク 胡瓜 セロリ 白菜 もやし 木耳	エネルギー778Kcal たんぱく質25．1g 塩分2．9g	エネルギー627Kcal たんぱく質21．0g 塩分2．3g
20 月	麦ご飯　牛乳 国産豚みそステーキ　じゃが芋のコンソメマヨ炒め サンマのすり身汁	牛乳 豚肉 みそ さんま 豆腐	米 麦 ごま 油 じゃが芋 ツキコン ノンエッグマヨネーズ でん粉	生姜 人参 ピーマン 玉葱 大根 しめじ ねぎ	エネルギー733Kcal たんぱく質30．5g 塩分2．6g	エネルギー606Kcal たんぱく質26．3g 塩分2．1g
21 火	麦ご飯　牛乳 北海道産コーンシューマイ　イカと生揚げのチリソース かき卵のトックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 絹厚揚げ 豚肉 卵	米 麦 でん粉 じゃが芋 ごま油 米粉	コーン 玉葱 キャベツ 生姜 ブロッコリー 小ねぎ ニンニク 人参 もやし にら	エネルギー736Kcal たんぱく質29．9g 塩分2．1g	エネルギー577Kcal たんぱく質23．7g 塩分1．6g
22 水	ごはん　牛乳 たらのみちのく味噌フライ　つぼ漬けのサラダ 野菜たっぷり肉豆腐	牛乳 たら かつお節 豚肉 豆腐	米 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 白滝 三温糖	胡瓜 パプリカ キャベツ つぼ漬け ブロッコリー 人参 白菜 もやし 玉葱 えのき ねぎ	エネルギー736Kcal たんぱく質28．7g 塩分2．5g	エネルギー605Kcal たんぱく質24．5g 塩分2．0g
23 木	セルフイカバーガー　牛乳　カミカミ献立 炒めビーフン 洋風おでん	いか 牛乳 豚肉 さつま揚げ 絹厚揚げ ウインナー 昆布	コッペパン パン粉 油 三温糖 ビーフン じゃが芋 こんにゃく	レモン果汁 人参 玉葱 もやし ピーマン パセリ	エネルギー783Kcal たんぱく質33．5g 塩分4．5g	エネルギー629Kcal たんぱく質27．8g 塩分3．3g
24 金	ハヤシライス　牛乳 ささみのカラフルサラダ 米崎りんご	豚肉 牛乳 鶏肉	米 麦 じゃが芋 油 ごま ごま油 三温糖	人参 玉葱 しめじ グリンピース もやし パプリカ りんご	エネルギー796Kcal たんぱく質29．0g 塩分3．3g	エネルギー624Kcal たんぱく質23．7g 塩分2．4g
29 水	麦ご飯　牛乳　鶏肉の日献立 油淋鶏　めかぶとあかもくのサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 めかぶ あかもく チキンハム 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも ツキコン	ねぎ 人参 胡瓜 もやし 切干大根 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー803Kcal たんぱく質32．9g 塩分2．7g	エネルギー622Kcal たんぱく質25．5g 塩分1．9g
30 水	ハニートースト　牛乳　大中なし キャベツとコーンのサラダ あさりの豆乳チャウダー	牛乳 鶏肉 あさり 豆乳	角パン バター はちみつ グラニュー糖 ごま 三温糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 しめじ グリンピース	 エネルギー613Kcal たんぱく質21．5g 塩分2．9g	
31 木	こぎつねごはん　牛乳　ハロウィン給食 かぼちゃひき肉フライ　こんにゃくサラダ 具だくさん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 絹厚揚げ みそ	米 三温糖 油 パン粉 でん粉 こんにゃく ごま	人参 生姜 玉葱 枝豆 もやし 大根 ねぎ しめじ	エネルギー778Kcal たんぱく質27．8g 塩分3．2g	エネルギー604Kcal たんぱく質22．1g 塩分2．4g

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう！



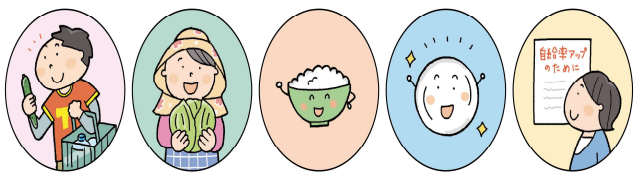
10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぼう　②地元でとれる食材を食べよう　③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう　④食べ残しを減らそう　⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

★ 給食費10月分の口座振替は10月24日（金）です。

★ 納付書払いの方は10月31日（金）までに金融機関の窓口で納付をお願いします。

◇問い合わせ先◇
北部学校給食センター☎27－1263



11月　予定献立表

令和7年度　大船渡学校給食共同調理場

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品(タンパク質・カルシウム)(魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪)(穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル)(野菜・果物など)	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価(中学年)
4 火	麦ご飯　牛乳 キャベツ入り平つくね　パンサンスウ いももち入り旨辛味噌汁	牛乳 鶏肉 チキンフレーク 高野豆腐 豚肉 みそ	米 麦 でん粉 春雨 ごま 三温糖 ごま油 いももち	キャベツ 人参 胡瓜 大根 ごぼう にんにく	エネルギー743Kcal たんぱく質25. 7g 塩分3. 0g	エネルギー598Kcal たんぱく質21. 1g 塩分2. 3g
5 水	ごはん　牛乳 鱈のスタミナ竜田揚げ　さつまいもと鶏肉の煮物 米粉はっと汁	牛乳 助惣鱈 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 でん粉 油 さつま芋 白滝 三温糖 米粉はっと	生姜 ニンニク 玉葱 人参 いんげん しめじ 竹の子 大根 ねぎ	エネルギー742Kcal たんぱく質30. 1g 塩分2. 0g	エネルギー596Kcal たんぱく質24. 7g 塩分1. 6g
6 木	黒糖パン　牛乳 カマンベールチーズオムレツ　きのこパスタ カレースープ	牛乳 卵 チーズ 豚肉 鶏肉	黒糖パン パスタ オリーブ油 じゃが芋	キャベツ えのき 木耳 にんにく パセリ 玉葱 人参 白菜 もやし セロリ コーン	エネルギー762Kcal たんぱく質29. 6g 塩分4. 4g	エネルギー615Kcal たんぱく質24. 8g 塩分3. 4g
7 金	ごはん　牛乳　大小のみ 揚げ出し豆腐　切り干し大根のカレー風味 なめこ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 絹厚揚げ みそ	米 でん粉 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋	玉葱 ピーマン 切干大根 人参 インゲン 大根 なめこ ねぎ	 朝食はしっかりと！	エネルギー649Kcal たんぱく質25. 3g 塩分2. 2g
10 月	麦ご飯　牛乳　いい歯の日給食 カミカミタコメンチ　根菜サラダ ユッケジャンスープ	牛乳 助惣鱈 たこ あおさ粉 豚肉	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖 ごま油 トック	キャベツ 紅ショウガ ごぼう レンコン 胡瓜 コーン ニンニク 白菜キムチ 玉葱 大根 もやし 人参 ねぎ	エネルギー764Kcal たんぱく質24. 6g 塩分1. 8g	エネルギー610Kcal たんぱく質20. 2g 塩分1. 4g
秋の恵み給食　：　今が旬の鮭をたくさん取り入れた献立です。鮭の赤い色素には、アスタキサンチンが含まれており、免疫力を高める働きがあります。風邪がはやるこの時期に、おいしい鮭を食べて、元気に過ごしましょう。						
11 火	わかめごはん　牛乳 国産鮭メンチカツ　五目煮 どさんこ汁	わかめ 牛乳 鮭 鶏肉 絹厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 でん粉 油 三温糖 こんにゃく じゃが芋 バター ごま油	生姜 ごぼう 人参 レンコン 椎茸 インゲン 玉葱 もやし コーン ねぎ ニンニク	エネルギー796Kcal たんぱく質31. 1g 塩分2. 7g	エネルギー636Kcal たんぱく質25. 1g 塩分2. 0g
12 水	さつまいもご飯　牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き　五目きんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	さつまいも 米 もち米 ごま 油 ツキコン ごま油 三温糖 じゃが芋	生姜 ニンニク ごぼう 人参 レンコン もやし 玉葱 大根 えのき ねぎ	エネルギー685Kcal たんぱく質31. 3g 塩分2. 5g	エネルギー552Kcal たんぱく質26. 1g 塩分1. 9g
13 木	セルフハムチーズバーガー　牛乳 岩手の大豆と綾里昆布のサラダ ABCスープ	鶏肉 チーズ 牛乳 大豆 綾里昆布 ウインナー	コッペパン ごま油 三温糖 ごま マカロニ じゃが芋	キャベツ ブロッコリー 人参 セロリ しめじ 玉葱 もやし	エネルギー772Kcal たんぱく質31. 7g 塩分4. 7g	エネルギー627Kcal たんぱく質26. 6g 塩分3. 6g
14 金	さんまの蒲焼き丼　牛乳 鶏肉と大根のさっぱり煮 にらの味噌汁	牛乳 さんま 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 麦 油 三温糖 こんにゃく ごま油 じゃが芋	大根 人参 インゲン 生姜 もやし にら	エネルギー777Kcal たんぱく質28. 1g 塩分2. 6g	エネルギー577Kcal たんぱく質21. 0g 塩分2. 0g
17 月	麦ご飯　牛乳 野菜コロッケ　納豆和え すき焼き風煮	牛乳 納豆 塩昆布 チーズ 豚肉 焼き豆腐	米 麦 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 三温糖	かぼちゃ 玉葱 枝豆 もやし 胡瓜 切干大根 人参 白菜 玉葱 椎茸 えのき ねぎ	エネルギー753Kcal たんぱく質29. 6g 塩分2. 8g	エネルギー586Kcal たんぱく質23. 4g 塩分2. 1g
18 火	ごはん　牛乳 岩手のサバの味噌煮　ヤーコンのきんぴら すいとん汁	牛乳 サバ みそ 昆布 豚肉 油揚げ 鶏肉	米 油 ツキコン ごま油 三温糖 ごま ひっつみ	ヤーコン 人参 レンコン 大根 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー779Kcal たんぱく質29. 3g 塩分2. 8g	エネルギー652Kcal たんぱく質25. 9g 塩分2. 2g
《OEC給食》今日の一押し食材は、大船渡産の新米♪大船渡産のさつま芋を使ったふるさと野菜の恵み汁♪三陸道の駅の柿ソフトクリームのピューレを使った、大船渡柿クリーム大福です♪						
19 水	大船渡産の新米　牛乳　サクッとこんなにコーン かみかみイカの肉そぼろ　ふるさと野菜の恵み汁 大船渡柿クリーム大福	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌 豆乳クリーム	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ごま油 三温糖 さつま芋 ツキコン もち米	コーン 玉葱 人参 にら もやし 生姜 にんにく 大根 ごぼう 干し椎茸 葛 柿ピューレ	エネルギー788Kcal たんぱく質29. 9g 塩分2. 4g	エネルギー662Kcal たんぱく質25. 1g 塩分1. 9g
20 木	きな粉揚げパン　牛乳　大中PTA試食 県産ハーブチキン　切り干しナポリタン 玉葱と椎茸のスープ	きな粉 牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 鶏肉	コッペパン 三温糖 油 オリーブ油 白滝 パン粉 でん粉	ハーブ 切干大根 人参 玉葱 もやし ピーマン 椎茸 白菜 ねぎ	エネルギー770cal たんぱく質25. 2g 塩分4. 1g	エネルギー616Kcal たんぱく質20. 7g 塩分3. 1g
21 金	ごはん　牛乳　大中のみ 揚げ出し豆腐　カレービーフン炒め なめこ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 絹厚揚げ みそ	米 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ビーフン じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 もやし キャベツ 大根 なめこ ねぎ	エネルギー790Kcal たんぱく質29. 7g 塩分3. 0g	
25 火	ごはん　牛乳 いわしの梅煮　綾里昆布とメンマの炒め煮 友情キムチ汁　米崎りんご	牛乳 いわし 綾里昆布 油揚げ 豚肉 絹厚揚げ みそ	米 油 ツキコン 三温糖 じゃが芋	梅肉 人参 メンマ 大根 ごぼう しめじ ねぎ 白菜キムチ りんご	エネルギー728Kcal たんぱく質27. 6g 塩分3. 9g	エネルギー596Kcal たんぱく質23. 5g 塩分3. 1g
26 水	麦ご飯　牛乳 ちくわのカレー揚げ　鶏肉と根菜のバター醤油煮 味噌けんちん汁	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	大根 人参 いんげん 白菜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー735Kcal たんぱく質31. 5g 塩分3. 2g	エネルギー572Kcal たんぱく質24. 8g 塩分2. 3g
27 木	角パン　苺ジャム　牛乳 ミートオムレツ　枝豆サラダ ミネストローネ	牛乳 卵 ひじき ウインナー	角パン 苺ジャム ごま油 三温糖 ごま オリーブ油 マカロニ じゃが芋	苺 玉葱 人参 枝豆 キャベツ もやし ブロッコリー セロリ コーン にんにく トマト缶 パセリ	エネルギー788Kcal たんぱく質29. 5g 塩分4. 7g	エネルギー632Kcal たんぱく質24. 1g 塩分3. 4g
28 金	秋野菜のカレーライス　牛乳 のり塩ポテトコロッケ 綾里昆布とイカのサラダ	豚肉 牛乳 綾里昆布 いか	米 麦 油 じゃが芋 さつまいも でん粉 小麦粉 米粉 油 ごま 三温糖 ごま油	玉葱 しめじ 生姜 ニンニク グリンピース もやし 人参	エネルギー839Kcal たんぱく質25. 6g 塩分3. 5g	エネルギー679Kcal たんぱく質21. 3g 塩分2. 9g

今月のOEC給食♪

【大船渡産の新米：浅野】

新米の季節がやってきました!!
みなさんはもう新米を食べましたか？
今日は、大船渡で採れたピカピカの新米を味わいましょう♪

【かみかみイカの肉そぼろ：サンコー食品】

おなじみのサンコー食品のイカを、豚ひき肉、野菜と一緒に炒め、中華風の味付けにしました。イカは、製造過程で出た端材を使用しているため、SDGｓの取り組みにもつながります。

【ふるさと野菜の恵み汁：浅野　丸橋豆腐　】

大船渡で採れたさつま芋を使用しました。
また給食の豆腐は、丸橋豆腐店の豆腐を使用しています。他にも大根・干し椎茸・ねぎなど、県産食材たっぷりの汁物です。

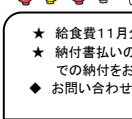
【大船渡柿クリーム大福：三陸道の駅】

みなさん、三陸道の駅の柿ソフトクリームをご存じですか？そこから柿ピューレを分けてもらい、大福の生地に練り込みました。特別な、大船渡柿クリーム大福を味わいましょう♪

冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。
感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



★　給食費11月分の口座振替は11月21日(金)です。
★　納付書払いの方は11月28日(金)までに金融機関の窓口での納付をお願いします。
◆　お問い合わせ先：北部給食センター　☎ 27-1293

12月のこんだて表

令和７年度　大船渡学校給食共同調理場

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価（中学年）
1 月	麦ごはん　牛乳 チキンナゲット　プルコギ 月菜汁	牛乳 鶏肉 豚肉	米 精麦 油 ごま油 白玉餅	キャベツ もやし 玉葱 人参 にら 小松菜 大根 ねぎ 干し椎茸	エネルギー701Kcal たんぱく質26.8g 塩分2.3g	エネルギー578Kcal たんぱく質22.8g 塩分1.9g
2 火	麦ごはん　牛乳 国産春巻き　ごぼうのみそ炒め さつまいも入りけんちん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 みそ	米 精麦 油 白滝 三温糖 ごま油 さつまいも ツキコン	キャベツ 春雨 ごぼう もやし 人参 ピーマン 竹の子 大根 干し椎茸 ねぎ	エネルギー702Kcal たんぱく質23.8g 塩分2.6g	エネルギー581Kcal たんぱく質20.1g 塩分2.1g
3 水	麦ごはん　牛乳　カミカミ献立 野菜餃子　綾里昆布とメンマの炒め煮 白菜のねぎゴマスープ	牛乳 若芽 油揚げ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	米 精麦 ツキコン 三温糖 ごま油 春雨 ごま	キャベツ 春雨 にら ピーマン 白菜キムチ にんにく 白菜 もやし 生姜 ねぎ 人参	エネルギー692Kcal たんぱく質24.8g 塩分3.0g	エネルギー554Kcal たんぱく質20.0g 塩分2.3g
4 木	角パン　牛乳 ハンバーグの野菜ソース 豆乳チャウダー　米崎りんご	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳	角パン 油 三温糖 じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン しめじ コーン グリンピース りんご	エネルギー821Kcal たんぱく質28.2g 塩分4.1g	エネルギー628Kcal たんぱく質22.9g 塩分3.0g
5 金	麦ごはん　牛乳 白身魚のフライ　五目煮 にら卵汁	牛乳 たら 厚揚げ 卵 豆腐 みそ	米 精麦 パン粉 油 三温糖 じゃが芋	生姜 ごぼう 人参 大根 椎茸 インゲン にら	エネルギー728Kcal たんぱく質29.5g 塩分2.3g	エネルギー603Kcal たんぱく質25.3g 塩分1.7g
8 月	麦ごはん　牛乳 チーズささみフライ　鶏肉と大根の甘酢煮 せんべい汁	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 油揚げ	米 精麦 パン粉 こんにゃく ごま油 三温糖 せんべい ツキコン	大根 いんげん 人参 生姜 ごぼう 玉葱 白菜 椎茸 ねぎ	エネルギー736Kcal たんぱく質27.4g 塩分2.4g	エネルギー611Kcal たんぱく質23.5g 塩分2.0g
9 火	ごはん 味つけのり　牛乳 厚焼き玉子　納豆和え 友情キムチ汁	牛乳 のり 卵 納豆 チーズ 豚肉 生揚げ みそ	米 じゃが芋 ツキコン	人参 白菜 もやし 切干大根 たくあん 大根 ごぼう しめじ ねぎ 白菜キムチ	エネルギー727Kcal たんぱく質29.7g 塩分2.8g	エネルギー582Kcal たんぱく質24.5g 塩分2.2g
10 水	さんまのかば焼き丼　牛乳 いかともやしのガーリック炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	さんま 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 精麦 油 三温糖 ごま油 じゃが芋	もやし 人参 いんげん にんにく 玉葱 大根 えのき ねぎ	エネルギー777Kcal たんぱく質29.9g 塩分2.9g	エネルギー582Kcal たんぱく質22.5g 塩分2.2g
《OEC給食》今日のメインデッシュは大船渡の赤ワインを隠し味に、アマタケのフランス赤鶏をトマトで煮込んだスープです♪またデザートには、米崎林檎を松ぼっくりヨーグルトで合えた、フルーツヨーグルトです♪						
11 木	バターコッペパン　牛乳　ハッシュポテト キャベツとブロッコリーのサラダ　ワイン香る♪チキンのトマト煮込み 松ぼっくりヨーグルトのフルーツ和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	パン じゃが芋 油 ごま 三温糖 ごま油 オリーブオイル 小麦粉 じゃが芋	にんにく バジル 玉葱 しめじ セロリ キャベツ ブロッコリー 人参 コーン トマト缶 パイン缶 りんご アロエ缶	エネルギー860Kcal たんぱく質29.1g 塩分4.5g	エネルギー688Kcal たんぱく質23.3g 塩分3.5g
12 金	わかめご飯　牛乳 森下水産のイカフライ　マカポテサラダ みそけんちん汁	わかめ 牛乳 いか ウインナー 鶏肉 生揚げ みそ	米 精麦 マカロニ じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 油 ツキコン	人参 ブロッコリー 玉葱 コーン 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー753Kcal たんぱく質26.6g 塩分2.7g	エネルギー609Kcal たんぱく質23.3g 塩分3.5g
15 月	麦ごはん　牛乳　カミカミ献立 ヤンニョムイカ　野菜のチャプチェ かき卵のトックスープ	牛乳 いか 豚肉 卵	米 精麦 三温糖 ごま油 春雨 ごま トック	にんにく 生姜 干し椎茸 竹の子 ごぼう 人参 玉葱 もやし にら	エネルギー735Kcal たんぱく質35.9g 塩分2.3g	エネルギー585Kcal たんぱく質28.3g 塩分1.7g
16 火	ビビンバ丼　牛乳 北海道産コーンシューマイ 野菜ワンタンスープ　ミニたい焼き	豚肉 牛乳 鶏肉 小豆	米 精麦 白滝 三温糖 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 米粉	竹の子 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし コーン 玉葱 にら	エネルギー721Kcal たんぱく質26.5g 塩分2.4g	エネルギー590Kcal たんぱく質21.8g 塩分1.8g
17 水	麦ごはん　牛乳 あじフライ　豚肉と白菜のポン酢炒め 肉団子のチゲスープ	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	米 精麦 油 パン粉 でん粉 小麦粉 ごま油	白菜 もやし 人参 木耳 生姜 にんにく 大根 しめじ にら ねぎ	エネルギー753Kcal たんぱく質29.1g 塩分1.3g	エネルギー625Kcal たんぱく質25.4g 塩分1．2g
18 木	角パン　いちごジャム　牛乳 かぼちゃひき肉フライ　もやしのナムル 野菜のポトフ	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ	角パン いちごジャム かぼちゃ ごま 三温糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	もやし キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 いんげん パセリ	エネルギー764Kcal たんぱく質26.9g 塩分3.7g	エネルギー588Kcal たんぱく質21.3g 塩分2.7g
19 金	カレーライス　牛乳 プレーンオムレツ 米崎りんご	豚肉 牛乳 卵	米 精麦 じゃが芋 油	人参 玉葱 生姜 にんにく りんご	エネルギー793Kcal たんぱく質23.5g 塩分2.7g	エネルギー638Kcal たんぱく質20.0g 塩分2.3g
22 月	みそ焼き肉丼　牛乳 切干大根のオイマヨサラダ あさりの味噌汁	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 あさり 豆腐	米 精麦 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ 切干大根 小松菜 コーン 大根 ねぎ	エネルギー750Kcal たんぱく質29.0g 塩分2.5g	エネルギー596Kcal たんぱく質23.7g 塩分2.0g
23 火	コーンピラフ　牛乳　クリスマス給 星のハンバーグ　コールスローサラダ ミネストローネ　セレクトデザート（3つからえらんでね）	ウインナー 牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき	米 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 オリーブオイル マカロニ じゃが芋	コーン 玉葱 パセリ 白菜 ブロッコリー もやし 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト缶	エネルギー801Kcal たんぱく質27.1g 塩分3.8g	エネルギー639Kcal たんぱく質21.4g 塩分2.8g

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしていませんか？
規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食時を心がけて、元気に冬休みをむかえましょう。

お知らせ

★給食費１２月分の口座振替は１２月２６日（火）です。
★　納付書払いの方は１月５日（月）までに金融機関の窓口での納付をお願いします。
◆　お問い合わせ先：北部給食センター　☎　27-1293





★3学期の給食は
中学校が1月15日(木)から
小学校が1月16日(金)からの予定です。

1月のこんだて表

令和７年度　大船渡学校給食共同調理場

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価（中学年）
15 木	ちゃんぽん　牛乳 ミートオムレツ　大学芋（大中のみ） 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	中華麺 油 ザラメ さつまいも ごま	白菜 もやし にら 木耳 ねぎ メンマ コーン 玉葱 人参	エネルギー７９０Kcal たんぱく質３２．７g 塩分４．４g	
16 金	鶏肉ときのこのカレーライス 牛乳　クラゲとササミのサラダ みかん	鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 春雨 ごま 三温糖 ごま油	人参 玉葱 しめじ ニンニク 生姜 グリンピース キャベツ もやし みかん	エネルギー７８７Kcal たんぱく質２４．５g 塩分２．６g	エネルギー６２８Kcal たんぱく質２０．２g 塩分２．１g
19 月	ごはん　牛乳 キャベツ入り平つくね　生揚げのそぼろ煮 いももち汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	米 油 こんにゃく 三温糖 いももち 白滝	キャベツ 生姜 人参 大根 グリンピース 白菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸	エネルギー７１０Kcal たんぱく質２９．４g 塩分２．７g	エネルギー５７４Kcal たんぱく質２０．７g 塩分２．１g
20 火	枝豆とシソの混ぜごはん　牛乳 子持ちししゃもフライ　ゴママヨサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 子持ちししゃも 綾里昆布 チキンハム 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	枝豆 しそ キャベツ もやし 人参 コーン えのき ねぎ	エネルギー７３６Kcal たんぱく質２８．８g 塩分２．６g	エネルギー６１０Kcal たんぱく質２４．９g 塩分２．１g
21 水	中華飯　牛乳 焼売　白菜と鶏肉のスープ 米崎りんご	豚肉 いか あさり 牛乳 ※　鶏肉	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉	玉葱 人参 もやし キヌサヤ 生姜 白菜 干し椎茸 ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー７６１Kcal たんぱく質３２．４g 塩分２．４g	エネルギー５８９Kcal たんぱく質２５．５g 塩分１．９g
22 木	角パン　牛乳 チーズ風ソースハンバーグ　ナポリタン 野菜たっぷりコンソメスープ	牛乳 ※　豚肉 ウインナー	角パン パスタ オリーブオイル じゃが芋 ふ	玉葱 人参 ピーマン キャベツ パセリ	エネルギー７２８Kcal たんぱく質２８．８g 塩分４．５g	エネルギー５７８Kcal たんぱく質２３．５g 塩分３．４g
23 金	ごはん　牛乳 たらのスタミナ揚げ　キムチ肉じゃが 米粉はっと汁	牛乳 たら 豚肉 油揚げ	米 でん粉 油 ごま油 じゃが芋 白滝 三温糖 米粉はっと	ニンニク 玉葱 人参 にら 白菜キムチ しめじ 竹の子 大根 ねぎ	エネルギー７１８Kcal たんぱく質３０．８g 塩分２．０g	エネルギー５７６Kcal たんぱく質２５．４g 塩分１．６g
《1月24日～30日は全国学校給食週間》 この週間を通して、作る人の気持ちや食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを持って、食事をすることのできる皆さんになってほしいです。						
26 月	麦ご飯　牛乳 磯辺ササミフライ　納豆和え すいとん汁	牛乳 鶏肉 あおさ粉 納豆 チーズ 油揚げ	米 麦 パン粉 でん粉 油 ひっつみ	人参 白菜 もやし 切り干し大根 たくあん 大根 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー７７１Kcal たんぱく質３０．０g 塩分２．９g	エネルギー６４５Kcal たんぱく質２５．８g 塩分２．５g
27 火	ごはん　牛乳 信田煮　イカと生揚げのチリソース 米粉はっとの豆乳スープ	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 イカ 生揚げ 豆腐 味噌 豆乳	米 でん粉 ごま 米粉はっと	玉葱 人参 ブロッコリー ねぎ もやし えのき ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー７５５Kcal たんぱく質３１．６g 塩分２．０g	エネルギー６２１Kcal たんぱく質２６．６g 塩分１．６g
28 水	こぎつねごはん　牛乳 いかフライ　白菜のコールスローサラダ 味噌けんちん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか ひじき 生揚げ みそ	米 三温糖 油 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ツキコン	人参 生姜 白菜 もやし 玉葱 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー７２５Kcal たんぱく質２８．３g 塩分２．６g	エネルギー５８９Kcal たんぱく質２３．７g 塩分２．１g
29 木	パインパン　牛乳　五目野菜肉団子 もやしと綾里昆布のゴマ酢和え きのこたっぷりワンタンスープ　はるか（りんご）	牛乳 鶏肉 鶏レバー 綾里昆布 チキンハム 豚肉	パインパン でん粉 三温糖 ごま油 ごま 春雨	玉葱 もやし 人参 コーン 木耳 椎茸 にら りんご	エネルギー７２８Kcal たんぱく質２４．８g 塩分４．０g	エネルギー５８８Kcal たんぱく質２０．９g 塩分３．１g
30 金	さんまの蒲焼き丼　牛乳 切り干し大根のカレー風味炒め 豆腐と玉葱の味噌汁	さんま 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 麦 油 三温糖 白滝 じゃが芋	切り干し大根 人参 インゲン 玉葱 小松菜	エネルギー７９１Kcal たんぱく質２８．３g 塩分２．９g	エネルギー５９１Kcal たんぱく質２１．２g 塩分２．２g

全国学校給食週間

新しい1年が始まりました。

今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今年の給食週間のテーマは地元のOEC給食です。物価の高騰に悩んだ１年間でしたが、給食では業者の皆さんに協力をいただきながら毎日の給食を提供することができました。２６～３０日の給食週間にも工夫を凝らした献立が登場するので、どうぞお楽しみに♪♪



２４日（金）　納豆和え＆（県産野菜たっぷり）ひっつみ

及茂食品さんのひきわり納豆を使用しました。切り干し大根、千切りたくあん、チーズのアクセントがくせになります。そして、県産の大根・人参・ごぼうと体が温まる根菜たっぷりのひっつみです♪

２７日（月）イカと生揚げのチリソース＆　米粉はっとの豆乳スープ

サンコー食品のイカを使ったチリソース炒めです。ごはんが進みますよ。また、丸橋豆腐さんのお豆腐をたっぷり使った、豆乳スープです。野菜やお肉もたっぷり食べられます。

２８日（火）　イカフライ（森下水産）＆　味噌けんちん汁

給食でおなじみの森下水産さんのいかフライです。何枚でもいけちゃいます！また、慈愛福祉学園さんの干し椎茸と、丸橋豆腐さんの生揚げを使った、みそけんちん汁です。具だくさんのけんちん汁を召し上がれ。

２９日（水）もやしと綾里昆布のゴマ酢和え＆きのこたっぷりワンタンスープ　＆はるか

綾里で採れた昆布を使った和え物と、慈愛福祉学園さんの干し椎茸、木耳をつかったワンタンスープ、岩手県で採れた糖度14%のはるかです♪

３０日（火）　さんまの蒲焼き丼

鎌田水産さんのさんまの竜田を使用します。いつ食べても、何度食べても、おいしいさんまの蒲焼き丼です。甘塩っぱいタレを絡めて、ごはんの上にのせていただきます。



【給食費について】

■１月分の口座振替は１月２６日（月）です。残高の確認をお願いします。

■納付書払いの方は、２月　２日（月）までに金融機関窓口で納付をお願いします。

お問い合わせ先：北部給食センター　　TEL　２７－１２９３

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



2月献立表

令和7年度　大船渡学校給食共同調理場

※献立は都合により変更する場合があります

日にち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品(タンパク質・カルシウム)(魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪)(穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル)(野菜・果物など)	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価(中学年)
2月	ご飯　牛乳　味つけのり 厚焼き卵　納豆和え 友情キムチ汁	牛乳 のり たまご 納豆 チーズ 豚肉 生揚げ みそ	米 じゃが芋 ツキコン	人参 白菜 もやし 切干大根 たくあん ごぼう 大根 しめじ ねぎ 白菜キムチ	エネルギー731Kcal たんぱく質29. 8g 塩分2. 8g	エネルギー585Kcal たんぱく質24. 5g 塩分2. 2g
3火	ご飯　牛乳 いわしの生姜煮　カレー風味肉じゃが せんべい汁　福豆	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	米 油 じゃが芋 白滝 三温糖 かやきせんべい ツキコン	生姜 玉葱 人参 しめじ グリンピース ごぼう 白菜 椎茸 ねぎ	エネルギー764Kcal たんぱく質32. 3g 塩分2. 1g	エネルギー614Kcal たんぱく質26. 4g 塩分1. 6g
4水	麦ご飯　牛乳 国産野菜餃子　鶏肉とじゃが芋のチリソース炒め いももちと小松菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 いももち	米 麦 じゃが芋 でん粉 油 ごま油 いももち	キャベツ にら ブロッコリー芽 生姜 ニンニク 人参 大根 玉葱 小松菜	エネルギー767Kcal たんぱく質26. 8g 塩分2. 2g	エネルギー639Kcal たんぱく質22. 6g 塩分1. 9g
5木	角パン　牛乳 キッシュ風　シャキシャキサラダ アサリの豆乳チャウダー	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 ヨーグルト あさり 豆乳	角パン じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ パスタ	かぼちゃ ブロッコリー芽 夏みかん缶 ピーマン キャベツ 玉葱 人参 しめじ グリンピース	エネルギー797Kcal たんぱく質28. 6g 塩分3. 9g	エネルギー623Kcal たんぱく質23. 0g 塩分3. 0g
6金	ひよこ豆入りキーマカレー　牛乳 いかと綾里昆布のサラダ ポンカン	豚肉 大豆ミート ひよこ豆　牛乳 いか 綾里昆布	米 麦 油 ごま 三温糖 ごま油	玉葱 人参 コーン グリンピース パジル もやし 切干大根 ポンカン	エネルギー839Kcal たんぱく質31. 0g 塩3. 0g	エネルギー665Kcal たんぱく質25. 0g 塩分2. 4g
9月	麻婆丼　牛乳 国産春巻き わかめと大豆のなめたけ和え	豚肉 豆腐 味噌 大豆 わかめ	米 麦 油 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 小麦粉	ニンニク 干し椎茸 竹の子 ねぎ キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき	エネルギー760Kcal たんぱく質32. 9g 塩分2. 9g	エネルギー601Kcal たんぱく質23. 2g 塩分2. 0g
《OEC給食》今日のOEC食材は、綾里若布を使った「わかめご飯」、大船渡産のはちみつを使用した「松ぼっくりヨーグルト」、鎌田水産の「カリカリフライ」、日頃市で採れた椿油を使用した「けんちん汁」です！！						
10火	港町のわかめご飯　はちみつ入り松ぼっくりヨーグルト さんまパワー!カリカリフライ　肉じゃが 椿油のけんちん汁	わかめ ヨーグルト さんま 豚肉 豆腐	米 麦 はちみつ 米粉 でん粉 油 じゃが芋 白滝 三温糖 椿油	玉葱 人参 インゲン 大根 ごぼう 干し椎茸 葱	エネルギー796Kcal たんぱく質27. 6g 塩分3. 0g	エネルギー605Kcal たんぱく質20. 7g 塩分2. 2g
12木	黒糖パン　牛乳 豆乳クリーミーコロッケ　イカとアサリのパスタ 肉団子と椎茸のスープ	牛乳 豆乳 あさり いか 豚肉 肉団子	黒糖パン 小麦粉 パン粉 油 パスタ オリーブ油	玉葱 コーン 人参 ニンニク 椎茸 もやし ねぎ	エネルギー735Kcal たんぱく質27. 2g 塩分3. 7g	エネルギー600Kcal たんぱく質22. 5g 塩分2. 8g
13金	チキンライス　牛乳 ハートのハンバーグ　バンサンスウ いももちと野菜のスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 チキンフレーク	米 油 じゃが芋 春雨 三温糖 バンサンスウ ごま油 いももち	玉葱 人参 コーン グリンピース パジル 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし 大根 小松菜 しめじ	エネルギー775Kcal たんぱく質28. 9g 塩分3. 3g	エネルギー609Kcal たんぱく質22. 7g 塩分2. 5g
16月	ごはん　牛乳 ニシンフライ　つぼ漬けのサラダ 白玉雑煮	牛乳 ニシン かつお節 鶏肉 高野豆腐	米 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 白玉もち	胡瓜 パプリカ キャベツ たくあん ブロッコリー芽 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 大根葉	エネルギー735Kcal たんぱく質25. 5g 塩分2. 5g	エネルギー586Kcal たんぱく質20. 9g 塩分1. 8g
17火	麦ご飯　牛乳 油淋鶏　めかぶとあかもくのサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 めかぶ あかもく チキンハム 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも ツキコン	ねぎ 人参 胡瓜 切り干し大根 大根 ごぼう	エネルギー801Kcal たんぱく質32. 8g 塩分2. 7g	エネルギー620Kcal たんぱく質25. 4g 塩分1. 9g
18水	炊き込みごはん　牛乳 豆腐ハンバーグ　綾里昆布とメンマの炒め煮 にら卵汁	油揚げ 鶏肉 牛乳 豆腐 昆布 豚肉 卵 厚揚げ みそ	米 もち米 三温糖 パン粉 でん粉 油 ツキコン じゃが芋	竹の子 人参 グリンピース 玉葱 メンマ にら	エネルギー749Kcal たんぱく質32. 9g 塩分4. 3g	エネルギー604Kcal たんぱく質27. 0g 塩分3. 3g
《毎月19日は食育の日》　ただいま開催されているスポーツの祭典「冬季オリンピック」の開催地である、イタリアのメニューを取り入れました。イタリア料理を食べて、選手のみなさんを応援しましょう!!						
19木	角パン　イチゴジャム&マーガリン　牛乳 ほうれん草オムレツ　イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 チキンフレーク 鶏肉	角パン マーガリン ジャム マカロニ オリーブ油 三温糖 小麦粉 じゃが芋	いちご ほうれん草 コーン ブロッコリー芽 パプリカ レモン果汁 ニンニク 人参 玉葱 キャベツ セロリ トマト缶	エネルギー880Kcal たんぱく質32. 1g 塩分4. 4g	エネルギー684Kcal たんぱく質25. 2g 塩分3. 3g
20金	カレーライス　牛乳 チキンナゲット もやしとコーンのサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 チキンフレーク	米 麦 油 じゃが芋 でん粉 ごま 三温糖 ごま油	人参 玉葱 生姜 ニンニク もやし 小松菜 コーン	エネルギー839Kcal たんぱく質27. 6g 塩分3. 3g	エネルギー683Kcal たんぱく質23. 6g 塩分2. 8g
24火	ごはん　牛乳 岩手純情メンチカツ　カミカミ根菜サラダ 大船渡産なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 三温糖 ごま油 じゃが芋	玉葱 ごぼう レンコン もやし キャベツ コーン なめこ 人参 大根 ねぎ	エネルギー776Kcal たんぱく質21. 6g 塩分2. 1g	エネルギー654Kcal たんぱく質19. 0g 塩分1. 8g
《末崎小学校6年生が家庭科の授業で考えた献立です》》　食事の基本である・主菜・副菜・汁物をそろえることはもちろん！見た目や、いろいろな味付けを工夫することで、食べる人がワクワクする献立です♪						
25水	わかめご飯　牛乳 ハンバーグ　ポテトサラダ 豚汁	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 チキンハム 豆腐 味噌	米 麦 三温糖 マカロニ じゃが芋 白滝	玉葱 人参 枝豆 コーン 大根 ごぼう	エネルギー797Kcal たんぱく質29. 3g 塩分2. 9g	エネルギー640cal たんぱく質24. 1g 塩分2. 2g
26木	ココア揚げパン　牛乳 ペンネのトマトソース 野菜のポトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ	パン ココアグラニュー糖 油 ペンネ オリーブ油 じゃが芋 こんにゃく ゼリー	ブロッコリー 玉葱 バジル ニンニク トマト缶 キャベツ 人参 インゲン パセリ レモン果汁	エネルギー795Kcal たんぱく質27. 4g 塩分3. 3g	エネルギー641Kcal たんぱく質22. 2g 塩分2. 5g
27金	麦ご飯　牛乳 イカの葱みそ焼き　プルコギ チゲ風ひっつみ	牛乳 いか 味噌 豚肉 あさり 油揚げ	米 麦 三温糖 ごま ひっつみ ごま油	葱 にんにく キャベツ 玉葱 もやし 人参 白菜 えのき にら ねぎ ニンニク	エネルギー712Kcal たんぱく質36. 1g 塩分2. 0g	エネルギー562Kcal たんぱく質28. 0g 塩分1. 6g

【2月のOEC給食】(今年度最後)

【椿油のけんちん汁：日頃市小６年生】

日頃市小６年生のみなさんが集めた椿を搾って、椿油にしました。椿油はを使ったけんちん汁は、気仙地域に伝わる、郷土料理です。
干し椎茸も、慈愛福祉学園さんで採れたものです。

【港町のわかめごはん：コタニ】

今日のわかめご飯は、綾里のコタニさんより取り寄せた、岩手県産のわかめを使ったものです。

【さんまパワー！カリカリフライ：鎌田水産】

おなじみの鎌田水産さんの、さんまフライです。
給食室で、カリッと香ばしく揚げました。

【はちみつ入り松ぼっくりヨーグルト：蜂屋前田・松ぼっくり】

大船渡の蜂屋前田さんのはちみつを使用しました。香りがよく、とってもおいしいはちみつと、雫石町の松ぼっくりさんの飲むヨーグルトがコラボしたものです♪
今日は、特別なヨーグルトを味わいましょう。

【給食費についてのお知らせ】　※今年度最後です。

★　給食費2月分の口座振替は、**2月24日(火)**です。
残高の確認をお願いします。
★　納付書払いの方は、**3月2日(月)**までに金融機関窓口・コンビニエンスストア・PayPayにて納付をお願いします。

問い合わせ先　北部センター　☎27－1293

3月

令和７年度　大船渡学校給食共同調理場

※献立は都合により変更する場合があります

ひにち	こんだてめい	使っている食品 体を作る食品（タンパク質・カルシウム）（魚・肉・卵・牛乳・豆など）	使っている食品 熱や力になる食品（炭水化物・脂肪）（穀物・いも・砂糖など）	使っている食品 体の調子を整える食品（ビタミン・ミネラル）（野菜・果物など）	中学生一人当たりの栄養価	小学生一人当たりの栄養価（中学年）
2 月	勝つカレー　受験生、応援献立！！ 牛乳 バンサンスウ　ポンカン	豚肉 牛乳 チキンハム	米 麦 油 じゃが芋 パン粉 春雨 三温糖 ごま油	人参 玉葱 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし ポンカン	エネルギー８６３Kcal たんぱく質２９．１g 塩分２．８g	エネルギー７０２Kcal たんぱく質２５．０g 塩分２．３g
3 火	花結びごはん　牛乳 国産とりつくね　お煮しめ 月菜汁　ひなあられ	牛乳 鶏肉 ひじき 絹厚揚げ さつま揚げ のり	米 麦 パン粉 小麦粉 こんにゃく 三温糖 白玉もち もち米	野沢菜 青じそ 赤カブ 大根 柴漬け 玉葱 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 小松菜 白菜 ねぎ しめじ	エネルギー７３７Kcal たんぱく質２６．６g 塩分３．４g	エネルギー５９４Kcal たんぱく質２１．９g 塩分２．６g
4 水	ご飯　牛乳　小学校のみ 白身魚のフライ　野菜炒め どさんこ汁	牛乳 たら 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 油 じゃが芋 バター ごま油	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 白菜 コーン ねぎ 生姜 にんにく		エネルギー５９８Kcal たんぱく質２５．０g 塩分１．７g
5 木	ハニートースト　牛乳　小学校のみ バジルパスタ 野菜のポトフ	牛乳 あさり いか チーズ 豚肉 絹厚揚げ	角パン バター はちみつ グラニュー糖 パスタ オリーブオイル じゃが芋 コンニャク	玉葱 キャベツ 人参 ニンニク バジル 白菜 インゲン パセリ		エネルギー６６７Kcal たんぱく質２３．２g 塩分２．６g
6 金	さんまの蒲焼き丼　牛乳 さきいかのカミカミサラダ 白菜と絹揚げの味噌汁　イチゴクレープ	さんま 牛乳 さきいか 綾里昆布 絹厚揚げ みそ 豆乳	米 麦 米粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 ごま クレープ	大根 人参 玉葱 白菜 しめじ ねぎ 苺ピューレ	エネルギー８５２Kcal たんぱく質２７．９g 塩分３．６g	エネルギー６６０Kcal たんぱく質２１．３g 塩分２．７g
9 月	麦ご飯　牛乳 ちくわの磯いそべ揚げ　切り干し大根の煮物 ユッケジャンスープ　イチゴゼリー	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 大豆	米 麦 小麦粉 油 糸こん 三温糖 ごま油 トック	切り干し大根 人参 インゲン ニンニク 白菜キムチ 玉葱 大根 もやし ねぎ	エネルギー７９５Kcal たんぱく質３０．０g 塩分２．８g	エネルギー６３６Kcal たんぱく質２３．６g 塩分１．９g
10 火	ご飯　牛乳 サバの味噌煮　つぼ漬けのサラダ さつま汁　日向夏ゼリー	牛乳 サバ みそ かつお節 豚肉 絹厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ツキコン	生姜 胡瓜 パプリカ キャベツ つぼ漬け ブロッコリー菜 大根 人参 ごぼう ねぎ 日向夏	エネルギー７８４Kcal たんぱく質２８．４g 塩分２．６g	エネルギー６３５Kcal たんぱく質２３．３g 塩分１．９g
11 水	こぎつねごはん　牛乳　大中最終日 桜咲くハンバーグ　こんにゃくサラダ 豚汁　お祝いケーキ（大中のみ）	牛乳 鶏肉 チキンフレーク 豚肉 豆腐 みそ	米 三温糖 油 サラダこんにゃく ごま じゃが芋 ツキコン （ケーキ）	人参 生姜 玉葱 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ （苺ピューレ）	エネルギー８４６Kcal たんぱく質３５．１g 塩分３．５g	エネルギー６０６Kcal たんぱく質２７．１g 塩分２．８g
12 木	ちゃんぽん　牛乳　小学校のみ プレーンオムレツ 大学芋　元気ヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	中華麺 ごま油 さつまいも 油 ザラメ ごま	白菜 もやし にら 玉葱 人参 木耳 ねぎ メンマ コーン		エネルギー６４７Kcal たんぱく質２６．４g 塩分３．５g
13 金	麦ご飯　牛乳　末小最終日 ポークシューマイ　豚キムチ 白菜とねぎゴマのスープ　お祝いケーキ（末小のみ）	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	米 麦 小麦粉 油 ごま油 春雨 ごま （ケーキ）	玉葱 キャベツ 人参 にら 白菜キムチ 白菜 生姜 ねぎ （苺ピューレ）		エネルギー６５７Kcal たんぱく質２５．８g 塩分１．８g
16 月	ご飯　牛乳　大小のみ ササミのチーズフライ　野菜のチャプチェ あさりと白菜のスープ　お祝いケーキ（大小のみ）	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 油揚げ あさり	米 でん粉 パン粉 油 春雨 ごま油 三温糖 ごま ケーキ	干し椎茸 にら ごぼう 玉葱 竹の子 生姜 ニンニク 人参 白菜 えのき ねぎ 苺ピューレ		エネルギー６６４Kcal たんぱく質２４．３g 塩分２．４g



待ちに待った春はすぐそこまできています。
卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として残ってくれたらうれしいです。
学校で学んだことをこれからの生活にいかして、進学先や新しいクラスでも頑張って下さいね。
在校生のみなさんも、新しい学年にむけて規則正しい生活を心がけましょう！



１年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

□協力して給食の準備をすることができた



□１人分の量をきれいに盛りつけた



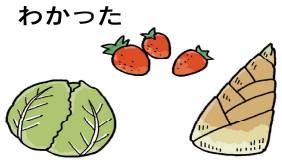
□楽しく会食することができた



□バランスのよい食事のとり方がわかった



□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

☆ご家庭の皆様へ☆

今年度の給食は、中学校3月11日（水）、末小13日（金）、大小16日（月）で終了になります。
保護者の皆様には、給食の運営にご協力をいただきありがとうございました。
新年度も、どうぞよろしくお願いします。