



日曜	献立名	小学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	食品名【】内は調味料です			
				汁物	主菜	副菜	デザート他
2月	<卒業・進級お祝い給食> 麦ごはん、牛乳、さつま芋と小松菜の塩麹汁、 花型ハンバーグ、大豆の磯煮、 お祝いクレープ	732 kcal 1.8 g	885 kcal 2.4 g	さつまいも、こまつな、しめじ、キャベツ、絹厚揚げ、とうもろこしでんぶん、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、塩麹、みそ、香辛料】	とりにく、たまねぎ、ぶた肉、大豆、糖類、トマト、にんにく、しょうが、キャッサバ、とうもろこし	ひじき、とりにく、にんじん、ごぼう、大豆、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、【酒、糖類、しょうゆ、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】、米サラダ油	豆乳、菜種、やし、糖類、いちご、大豆、キャッサバ
3月	<学習ふいば給食 小6理科「食べ物のもと(カレーライスの材料)」> 麦ごはん、牛乳、チキンカレー、 オムレツ、ビタミンサラダ	676 kcal 2.2 g	866 kcal 2.6 g	とりにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆、【なたね、小麦、パーム、糖類、カレー粉、とうもろこし、りんご、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、トマト、酢、香辛料、赤ワイン】、米サラダ油	たまご、糖類、菜種油、大豆油、米、とうもろこし、キャッサバ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、こんにゃく【しょうゆ、糖類、たまねぎ】	
4月	麦ごはん、牛乳、中華スープ、 シュウマイ(1人2個) 焼肉丼の具、デコポン	641 kcal 1.6 g	810 kcal 2.0 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、ピーマン(米)、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、こしょう、しょうゆ、ごま油】	とりにく、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、糖類、小麦、しょうが	ぶた肉、にんにく、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、ごま油【酒、しょうゆ、みりん、糖類、りんご、みそ、トマト、発酵調味料、にんにく、しょうが、ごま、はくさい、たまねぎ、香辛料】	デコポン
5月	麦ごはん、牛乳、紫あ波せ鶏汁 さばのみそ煮、カリポリ和え	644 kcal 2.1 g	802 kcal 2.6 g	とりにく、しょうが、豆腐、とうもろこしでんぶん、ごぼう、だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、町産みそ】	さば、みそ、糖類、発酵調味料(米、とうもろこし、じゃがいも、酒精)、じゃがいもでんぶん	もやし、キャベツ、小松菜、えだまめ、サラダこんにゃく、つぼ漬け(だいこん・糖類、しょうゆ酢)、ごま、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	
6月	麦ごはん、牛乳、野菜のごまみそ汁 紫あ波せカレーコロッケ、 豚肉と大根の黒砂糖煮	675 kcal 2.1 g	848 kcal 2.5 g	絹厚揚げ、とうもろこしでんぶん、もやし、えのきたけ、切干大根、こまつな、ねぎ、ごま、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	じゃがいも、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、糖類、カレー粉、こしょう、小麦、米粉、米白紋油	ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ、【酒、黒砂糖、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】	
9月	麦ごはん、牛乳、くずひき生姜汁 かぼちゃひき肉フライ みそ肉じゃが	675 kcal 1.8 g	907 kcal 2.4 g	かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、しいたけ、こまつな、はくさい、切干大根、こんにゃく、しょうが、豆腐、とうもろこしでんぶん、【酒、しょうゆ、糖類、かつお、いわし、さば、むろあじ、みりんこんぶ、しいたけ、とうもろこし】、じゃがいもでんぶん	かぼちゃ、たまねぎ、ぶた肉、糖類、しょうゆ、パン粉、とうもろこしでんぶん、米白紋油	とりにく、しょうが、米サラダ油、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、いんげん、【酒、糖類、みりん、みそ、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
10月	減量ごはん、牛乳、みそ煮込みうどん 野菜かきあげ、納豆あえ	607 kcal 2.0 g	780 kcal 2.3 g	とりにく、油揚げ、うどん(小麦粉)、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ、酵母、さば、ぶどう】	たまねぎ、にんじん、パーム、小麦、ごぼう、しゆんぎく、大豆	なっとう、チーズ、こまつな、はくさい、もやし、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし】	
11月	<学習ふいば給食「復興教育」> 麦ごはん、牛乳、さんまのつみれ汁 ぶり照り焼き、すき昆布の煮物	655 kcal 1.3 g	833 kcal 1.7 g	さんまつみれ(さんま、たまねぎ、じゃがいもでんぶん、みそ、しょうが)、しめじ、はくさい、ねぎ、にんじん、豆腐、とうもろこしでんぶん、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ、酵母】	ぶり、しょうゆ、糖類、酒	すき昆布、油揚げ、たまねぎ、れんこん、こんにゃく、いんげん、大豆、米サラダ油、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、しょうゆ、みりん、酒、さば、ぶどう】	
12月	麦ごはん、牛乳、ワンタンスープ、 春巻き、中華春雨サラダ	699 kcal 1.9 g	860 kcal 2.3 g	ワンタン(小麦)、なると(すけそうだら、じゃがいも)、だいこん、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、ごま油、大豆、小麦粉、とりにく、しょうゆ、パーム、糖類、とうもろこし、キャッサバ、米白紋油	キャベツ、もやし、とうもろこし、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、緑豆春雨、ごま、【酢・糖類・しょうゆ・ごま油】	
13月	背割りコッペパン、牛乳、 もちしずか入り野菜スープ、 ウインナー(1人2本) 町産大豆とひき肉のトマト煮、ピーチゼリー	611 kcal 2.8 g	719 kcal 3.3 g	あさり、にんじん、キャベツ、ほうれん草、だいこん、セロリ、もちしずか(大麦)【とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料、しょうゆ、白ワイン】	ぶた肉、糖類、食塩	ぶた肉、米サラダ油、たまねぎ、大豆、マカロニ(小麦)、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、にんにく、【赤ワイン、糖類、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、トマト、酢、たまねぎ】	糖類、もも

\* 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。

\* 本庁の食品は紫波町産の予定です。  
\* 献立は都合により変更することがあります。

\* 減量ご飯：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。

# 3月食育だより

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p><b>給食の前に手をきれいに洗いましたか?</b></p>	<p><b>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</b></p>	<p><b>おはしを正しく使うことができましたか?</b></p>
<p><b>よくかんで味わって食べられましたか?</b></p>	<p><b>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</b></p>	<p><b>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</b></p>
<p><b>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</b></p>	<p><b>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</b></p>	<p><b>楽しい給食時間を過ごせましたか?</b></p>

# ご卒業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は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



## 紫波町の恵みに感謝して

今年度もたくさんの紫波町産食材を取り入れた給食をみなさんにお届けすることができました。紫波町産の野菜や果物など、食材を納めていただいた生産者さんをご紹介します。

氏名	地区	食材
学校給食組合		
山田 昭雄さん	赤沢	パプリカ
紫波ファーマーズグループ	佐比内	ぶどう
株式会社 高橋農園さん	志和	じゃがいも、もちしずか(大麦)
有限会社 高橋農産さん	赤石	じゃがいも
鈴木 勇司さん	赤石	生しいたけ
石川 喜一さん	彦部	りんご、かぼちゃ
立分 庄広さん	水分	きゅうり
農事組合法人 ゆいっこの里犬草さん	長岡	切干大根、大豆
藤原 一博さん	水分	にんじん、たまねぎ、ねぎ、じゃがいも、はくさい、さつまいも、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、切干大根
鈴木 啓さん	赤石	ねぎ
紫波長岡果樹園株式会社	長岡	りんご
JAいわて中央		もち姫(小麦粉)
農事組合法人 水分農産さん	水分	小松菜、ほうれん草
加工施設 あぐりちゃやさん	志和	町産みそ