

令和5年



喜多市立塩川小学校

献立予定表

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価	ご家庭で補ってほしい食品	〇食材料の入荷の都合により材料や献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。
				熱や力となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える	1食あたり 650kcal たんぱく質 9g 脂質 20~24g 糖質 22g (塩分 2g)		
7 金	ビタパン	チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ	塩川もぐもぐ スープの献立	★ビタパン、米油、 パン粉、マカロニ、★マ ヨネズ(ノエック)、 じゃがいも	大豆、ベーコン、豚ひき 肉、鶏胸ひき肉、★ダイ スチーズ、まぐろツナ缶 詰、★牛乳	にんにく、赤ピーマン、トマト、 ルッコラ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、切干だいこん	609 25.4 24.1 2.6	種実類 きのこ類	今月の「塩川もぐもぐスープ」は、切り干し大根が入った「コンソメスープ」です。成長期の子供たちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、具だくさんの汁物を紹介しています。
10 月	ごはん	マーボー豆腐 リャンバンサンスー オレンジ	1年生給食なし	米、米油、ごま油、か たくり粉、米油、きび 砂糖、ごま油、はるさ め	豚ひき肉、木綿豆腐、 ★ローズハム、★錦 糸卵、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、に んじん、★ほうれん草、たけ のこ、しいたけ、きゅうり、も やし、オレンジ	636 25.4 20.9 2.2	小魚類 海藻類	麻婆豆腐は、中国の四川省という地域で生まれた料理です。四川料理は、唐辛子などの香辛料を使った辛い味付けが特徴です。今日の給食の麻婆豆腐にも豆板醤という、そら豆や唐辛子から作られる調味料を使っています。給食の麻婆豆腐はさき控えに作っています。
11 火	にんじんごはん	イカのレモンソースかけ きゅうりとキャベツのおしおこんぶつけ ちゅうかふうだいずわかめスープ	1年生給食なし	米、★ごま、米油、か たくり粉、米油、きび 砂糖、ごま油、はるさ め	いか、塩昆布、大豆、鶏も 肉、わかめ、★牛乳	にんじん、レモン汁、きゅうり、 キャベツ、たけのこ、長ねぎ	613 24.5 19.0 2.5	きのこ類 果物類	海草は、海の中に生えている植物です。海にかこまれている日本では、昔からよく食べられています。海草は、みんなの体を健康に保つのに必要なミネラルがたくさん含まれています。そのうえ低カロリーなので、毎日でも食べてほしい食品です。
12 水	(めん)	かきあげうどん ほうれんそうとベーコンのサラダ オレンジ	1年生給食なし	めん、三温糖、さ つまいも、てんぷ ら粉、米油、米油、 きび砂糖	鶏胸肉、なると、ちりめ んじやこ、ベーコン、★ 牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、 玉ねぎ、さやいんげん、★ほ うれん草、キャベツ、レモン汁、 オレンジ	689 23.9 22.3 2.8	種実類 海藻類	かき揚げは、細かく切った材料を2~3種類をかき混ぜて、てんぷら衣をからめて油で揚げた物です。めんの上のにせて食べましょう
13 木	ごはん	ポークミルクカレー キャベツとわかめのふうみあえ いちご		米、米油、じゃがい も、★バター、小麦 粉、カールウ、カ ールウ、★ごま、 ごま油	豚肉、★脱脂粉乳、 わかめ、かつお節、★ 牛乳	にんにく、玉ねぎにんじん、 えだまめ、キャベツ、いちご	611 18.9 18.0 2.1	きのこ類 豆類	塩川小は特製カレーを手作りにしています。小麦粉をバターで炒め、スパイスを入れてオリジナルなカレーと既製のカレーを混ぜ合わせて作っています。今日は1年生初めてのカレーなので、甘口に仕上げています。
14 金	アップルパン	ハムエッグ かんぎつサラダ ミネストローネスープ		パン、★マヨネーズ(ノ エック)、じゃがい も、オリーブ油、アルファ ベットマカロニ、きび砂 糖	★ローズハム、★鶏卵、 あおのり、鶏もも肉、ペ ーコン、いんげんまめ、★牛 乳	ドライアップル、キャベツ、えだ まめ、なつみかん缶詰、ブロッ コリー、にんじん、玉ねぎにんに く	652 27.8 23.5 2.0	小魚類 きのこ類	たまごは、体のもとになるタンパク質が多く含まれています。卵の黄身には、ビタミンAやビタミンD、そして鉄も含まれています。
17 月	ごはん	とりにくのおおりのソースかけ ポイルやさいのチーズおおかあえ ちゅうかコーンスープ	減塩献立	米、かたくり粉、米油、 きび砂糖	鶏胸肉、あおのり、★ ダイスチーズ、かつお 節、★鶏卵、絹ごし豆 腐、★牛乳	★ほうれん草、キャベツ、にん じん、ら、コンクリム缶詰	655 28.3 21.1 1.9	小魚類 種実類	「鶏肉の青のりソースかけ」は、角切りにした鶏肉に、かたくり粉をまぶして油で揚げ、しょうゆときび砂糖で作った甘辛いタレに青のりをまぜた「青のりソース」をからめました。
18 火	ごはん	こうやどうふのたまごとし だいずとごさかなのあめに さんしょくおひたし	サンマル 献立	米、米油、米油、きび砂 糖、★ごま、ごま油	鶏胸肉、かまぼこ、凍 り豆腐、★鶏卵、ちりめ んじやこ、大豆、わかめ、か つお節、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、し いたけ、★ほうれん草、も やし、とうもろこし	639 28.6 21.7 2.1	果物類 乳製品	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めたのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウィリアム・グラッドストーンという人。85歳過ぎても元気に仕事をできた自分の体験談から、元気の秘訣は一口30回かむということが、世界中に広まったと言われています。
19 水	(めん)	きたかたラーメン にたまご わかめとだいこんサラダ オレンジ	大好き喜多 市の日献立	めん、三温糖、米油	なると焼き豚、★鶏卵、する め、わかめ、まぐろツナ缶詰、 ★牛乳	にんじん、メンマ、しいたけ、長 ねぎ、だいこん、きゅうり、オレンジ	624 30.5 18.0 3.3	種実類 豆類	毎月19日は全国食育推進の日「食育の日」です。喜多市では、19日前後の日を「大好き喜多市の日」として、会津の郷土料理や地元でよく食べられている料理、地場産物を活用した献立を取り入れます。
20 木	しこくごはん	チキンカツ リース キャベツとツナのサラダ こづゆ	入学・進級 お祝い献立	米、紫黒米、小麦粉、 パン粉、米油、★マヨネ ーズ(ノエック)、さといも、豆 麩、いちごのゼリー	鶏胸肉、★鶏卵、まぐ ろツナ缶詰、★ほたて 干し貝柱、★牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、し らたき、細竹、にんじん、しい たけ、きくらげ、こまつな	637 28.0 19.7 2.1	果物類 海藻類	今日は「入学・進級お祝い献立」です。会津では、お祝いの日に、こづゆを食べる昔からのならわしがあります。よく味わって食べましょう。
21 金	(しよくパン)	ミルクトースト ポトフ コールスローサラダ おはなみだんご		食パン、甘バター、じゃ がいも、米油、★マヨネ ーズ(ノエック)、白玉団 子、★黒すりごま、きび 砂糖	★脱脂粉乳、★ウィン ザー、鶏胸肉、★う ずら卵、まぐろツナ缶 詰、きな粉、★牛乳	にんじん、だいこん、玉ねぎ、 キャベツ、キヌサヤ、きゅうり、とうも ろこし、レモン汁	665 25.3 25.7 2.3	きのこ類 海藻類	花見団子は、桜色、白、緑色の三色の団子が定番です。桜色はサクラで春を、白は雪で去りゆく冬を、緑はよぎでやがて来る夏を表現します。給食では、きなことごまの二色団子を作ります。
24 月	ごはん	イカじゃがに あつやきたまご ひじきとツナのサラダ	ベロリン チャレンジ週間です	米、米油、じゃがい も、三温糖、ごま油、 きび砂糖	豚肉、イカ、生揚げ、★ 厚焼きたまご、干ひじ き、まぐろツナ缶詰、★ 牛乳	にんじん、だいこん、レモン汁、 キャベツ、えだまめ	676 27.6 21.8 2.3	種実類 きのこ類	今日から28日は、塩川小「給食ベロリンチャレンジ週間」です。最終日、ベロリンチャレンジできた人はどの位いるのでしょうか。
25 火	ごはん	サワラのみそだれかけ ほうれんそうとキャベツのおおかあえ けの汁	日本列島めぐり 「青森県」	米、三温糖、ごま油、さ つまいも	さわら、かつお節、凍り豆 腐、大豆、★牛乳	しょうが、玉ねぎ、★ほうれん そう、キャベツ、もやし、だい こん、にんじん、ごぼう、つきこ んにゃく、しいたけ、こまつな	612 26.2 16.1 2.4	果物類 海藻類	日本列島めぐり「青森県」の献立です。けの汁は、津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。だいこん、にんじん、ごぼう、山菜、高野豆腐など、中に入る材料を7ミリの位であられ状にするのが特徴だそうです。
26 水	(めん)	ミートソースめん こまつなサラダ オレンジ		めん、米油、ハヤシ ルウ、きび砂糖	豚ひき肉、まぐろツナ缶詰、 ★牛乳	にんにく、玉ねぎ、セロリ、にん じん、マッシュルーム、青ピー マン、トマト缶詰、トマトピュー レ、こまつな、キャベツ、レモン汁、オレンジ	639 23.8 18.9 2.2	種実類 海藻類	セロリは、せりの仲間、独特の強い香りと歯ごたえが特徴です。オランダみつばとも言われます。香味野菜としてミートソースに使われています。
27 木	(ごはん)	ビビンバ からしみそ キャベツのふうみあえ だいこんとわかめのみそ汁		米、ごま油、三温糖、水 あめ、じゃがいも	豚肉、★錦糸卵、かつ お節、油揚げ、わかめ、 ★牛乳	にんじん、切干しだいこん、も やし、★ほうれんそう、キャ ベツ、きゅうり、だいこん、長 ねぎ	604 21.8 18.2 2.6	きのこ類 果物類	ビビンバは韓国料理の1つで、ごはんの上に野菜や肉、卵などの具をのせた韓国風の混ぜごはんです。「ビビン」が混ざる、「バ」がごはんの意味です。切り干し大根も入れて、かみごたえを良くしました。
28 金	せわれこっぺパン	ドライカレー グリーンポテト ジュリエンスープ 県産りんごいりフルーヨーグルト	4月生まれ お誕生献立	パン、米油、パン粉、じゃ がいも	豚ひき肉、鶏胸ひき肉、 ★パルメザンチーズ、あ おのり、ベーコン、鶏もも 肉、★ヨーグルト、★ヨー グルト、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、コーン、えだまめ、キャ ベツ、なつみかん缶詰、みかん 缶詰、県産りんご	655 32.1 30.2 2.8	小魚類 きのこ類	キャベツには、胃腸病の予防に効果のあるビタミンの成分が含まれていることで有名です。また、食物せんいも多いので、お腹をきれいにする働きもあります。

<下記の物はアレルギー対応の物を使用しています。>
・マヨネーズ ・ベーコン ・ささかまぼこ
・さつまあげ ・カニかま (卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地産産物などの放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。献立表はお子様在学校で食べている
屋敷の情報源となります。季節の食材や献立にまつわる情報を掲載するようにしております。また、ご家庭の食事と重ならないようにするための情報源にもなりますので、
ご家庭の食生活にご活用下さい。