

令和5年 5月 予定献立表

喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場

月			火			水			木			金		
1 日 【こどもの日お祝い献立】			2 日 熱塩小なし			憲法記念日			みどりの日			こどもの日		
ヒビンハ（ごはん） 浅漬け 若竹汁 かしわもち 牛乳			ごはん 厚揚げのチーズ焼き わかめサラダ 根菜汁 牛乳											
「柏もちの「柏」の葉っぱは、新芽が出ない古い葉が落ちないことから、家が代々絶えなく栄えるようにという縁起を担いで食べられています。 エネルギー 667kcal 760kcal たんぱく質 26.6g 30.1g 脂質 16.3g 18.1g 食塩相当量 2.6g 3.2g			人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事ををする為、食事をスムーズに進める為、食事マナーを身に付けましょう。 エネルギー 731kcal 846kcal たんぱく質 30.9g 35.5g 脂質 28.7g 32.7g 食塩相当量 3.2g 3.8g											
8 日 【サンマルちゃん献立】			9 日 【減塩献立】			10 日			11 日			12 日 【大すぎ！喜多方の日献立】		
桃太郎ごはん ししゃもの抹茶揚げ 切り昆布の煮物 にんじん汁 くだもの牛乳			ごはん 鶏肉のレモンソース 磯和え 春雨スープ 牛乳			たけのこごはん さばのごまこしょう焼き ごまじょうゆ和え なごみ汁 ミニトマト 牛乳			ごはん 親子煮 切干大根のナムル 実だくさん汁 牛乳			ごはん アスパラの肉巻き 野菜サラダ みそじゃ玉汁 うさぎさんふりかけ 牛乳		
「桃太郎ごはん」は昔話の「ももたろう」に出てくる「きびだんご」にちなんで、米に、「きび」を混ぜて炊いています。もちもちした食感がおいしいと好評です。 エネルギー 672kcal 764kcal たんぱく質 25.8g 28.3g 脂質 22.3g 24.3g 食塩相当量 2.5g 2.7g			香辛料や酸味を利用することも、減塩のコツです。今日はレモン果汁や青のりの香りで、食べやすく水分の低い味付けです。 エネルギー 594kcal 669kcal たんぱく質 26.7g 29.0g 脂質 17.5g 19.0g 食塩相当量 2.0g 2.4g			「旬」という漢字は、「10日間」を意味します。「旬（たけのこ）」は約10日間で竹に成長するので、竹かんむりに「旬」と書いて、「旬」という漢字になったそうです。 エネルギー 645kcal 747kcal たんぱく質 31.3g 36.2g 脂質 24.3g 27.5g 食塩相当量 3.0g 3.4g			「みりん」は、「三ツみりん」を使用しています。原料は国産減農薬栽培のもち米、米麹、高濃度(43度)の米焼酎、伝統的作り方1年以上発酵させています。 エネルギー 597kcal 691kcal たんぱく質 24.5g 28.3g 脂質 17.3g 19.4g 食塩相当量 2.4g 2.8g			「アスパラの肉巻き」は、細いアスパラを豚肉で巻いて煮ます。給食ではアスパラの真ん中を止めるように巻くので、シャキシャキした歯ごたえを楽しめます。 エネルギー 672kcal 757kcal たんぱく質 28.9g 31.8g 脂質 25.0g 27.0g 食塩相当量 2.3g 2.5g		
15 日			16 日			17 日			18 日			19 日		
ごはん 納豆 五目きんぴら 焼きアスパラ 豚汁 牛乳			ごはん 白身魚のオイル蒸し 中華和え キムチチゲ 牛乳			ごはん チキンチキンごはん 三色和え わかめスープ 味のり 牛乳			ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き カミカミサラダ 野菜スープ 牛乳			ごはん ドライカレー 豆腐サラダ わかめとたまごのスープ くだもの牛乳		
「アスパラガス」に豊富に含まれているアスパラギン酸は、たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつで、疲労回復にも効果があるとされています。 エネルギー 621kcal 719kcal たんぱく質 27.5g 31.6g 脂質 17.2g 18.9g 食塩相当量 1.5g 1.9g			牛乳には、丈夫な骨や歯を作る「カルシウム」がたっぷりです。「牛乳」に含まれる「カルシウム」は、吸収率がよく、「カルシウム」を補給するのに理想的です。 エネルギー 748kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.7g 食塩相当量 3.0g			人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事ををする為、食事をスムーズに進める為、食事マナーを身に付けましょう。 エネルギー 707kcal たんぱく質 32.1g 脂質 18.6g 食塩相当量 3.2g			「バーベキュー」は、肉を焼くという意味で、肉を焼く時に必要な栄養素が「ビタミンB1」です。 エネルギー 653kcal 757kcal たんぱく質 26.4g 30.2g 脂質 23.9g 27.0g 食塩相当量 2.4g 2.7g			ドライカレーは、カレー粉と塩、こしょうだけで味付けします。うま味たっぷりの野菜をたくさん使うので、シシトウの味付けでとてもおいしく仕上がります。 エネルギー 652kcal 756kcal たんぱく質 28.1g 32.4g 脂質 20.7g 23.1g 食塩相当量 3.2g 4.0g		
22 日			23 日			24 日			25 日			26 日		
調理場メンテナンス日			ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳			ごはん 妻ごはん かきあげ おひたし 肉だんご汁 牛乳			ごはん さばのみそ煮 きゅうりの辛味漬 豆腐汁 くだもの牛乳			ごはん かやくごはん（減量） お好み焼き 塩昆布漬 ごんぼ汁 牛乳		
			「ハンバーグ」の名前の由来は、ドイツの「ハンブルク」の海軍大工たちが作ったものを海に立ち寄った旅行者が、持ち帰る際に肉を包んで持ち帰ったことから来るとされています。 エネルギー 646kcal 748kcal たんぱく質 27.9g 31.8g 脂質 21.7g 24.4g 食塩相当量 2.4g 2.9g			揚げ油に多く含まれている不飽和脂肪酸は適量の摂取で、がんや生活習慣病の予防に役立つとされています。調理場では、揚げ油はろ過をします。 エネルギー 636kcal 736kcal たんぱく質 23.3g 26.5g 脂質 17.5g 19.4g 食塩相当量 2.5g 3.0g			熱塩加納の給食の特徴のひとつが、手作りの給食であることです。さばのみそ煮ももちろん手作りで、調理食にも伝統の味を守って残しています。 エネルギー 610kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g			今日は「大阪府」の郷土料理を紹介します。ご飯に具を混ぜて焼く「お好み焼き」は、こぼれお好み焼き「かやくごはん」は、こぼれお好み焼き「ごんぼ汁」は、ごんぼお好み焼き「牛乳」は、牛乳お好み焼きです。 エネルギー 737kcal 855kcal たんぱく質 34.1g 39.5g 脂質 23.8g 27.1g 食塩相当量 3.6g 4.0g		
29 日			30 日			31 日								
菜めし ツナじゃが 千草和え みそ汁 牛乳			ごはん 揚げごぼう 厚揚げのみそ炒め うなぎ チンゲン菜スープ 牛乳			五目ごはん 厚焼き玉子 小松菜サラダ さつま汁 牛乳								
今日の「ごはん」は、ゆでた「小松菜」を塩と白ごまで和えて、炊きたてのごはんにまぜた「菜めし」です。 エネルギー 561kcal 647kcal たんぱく質 21.2g 24.9g 脂質 16.2g 17.9g 食塩相当量 2.7g 3.3g			今日の主菜は揚げごぼうです。熱塩加納の「自然食品」は、だいたいさんの手作りがよさを調理場でかろと揚げます。 エネルギー 696kcal 791kcal たんぱく質 27.8g 31.3g 脂質 23.2g 25.7g 食塩相当量 2.7g 3.3g			「小松菜」は、江戸時代に東京荒川区小松川の特産だったことから、五代将軍の徳川綱吉が小松川の名にちなんで名付けたと言われています。 エネルギー 682kcal 791kcal たんぱく質 26.0g 29.6g 脂質 32.4g 38.0g 食塩相当量 3.2g 4.0g								

※ 毎月8日（よい日の日）前後は、喜多方市統一献立として「サンマルちゃん献立」を実施します。

※ 毎月1日、喜多方市統一献立として全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を実施します。

※ 毎月19日（食育の日）前後は、喜多方市統一献立として「減塩献立」を実施します。

※ 毎月17日（減塩の日）前後は、喜多方市統一献立として「減塩献立」を実施します。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

赤のグループ

おもにからだをつくる
もとになる食品

黄のグループ

おもにエネルギーの
もとになる食品

緑のグループ

おもにからだのちようし
をととのえる食品