

令和5年



喜多方市立塩川小学校

献立予定表

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	食品	食品	給食ひとくちメモ
1月	(ごはん) ふたにくどん だいこんときゅうりのしおこんぶつけ ちゅうかうだんすいわかめスープ	塩川もぐもぐ スープの献立	米、米油、三温糖、ごま油、はるさめ、★ごま	豚肉、塩昆布、大豆、鶏もも肉、わかめ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、グリンピース、だいこん、きゅうり、たけのこ、葉玉ねぎ	615 23.3 18.7 2.3 成長期の子どもたちには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。今月の「塩川もぐもぐスープ」は「中華風大豆わかめスープ」です。よく味わって、いただきますよ。
2火	(ごはん) サバのカレーやき さんしょくおひたし キャベツのみそしる かしわもち	子どもの日 お祝い献立	米、ごま油、じゃがいも、かしわもち	鶏胸ひき肉、油揚げ、甘さば切り身、かつお節、★牛乳	たけのこ、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし、キャベツ、葉玉葱	661 29.2 20.4 3.1 柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」という縁起をかついたものです。縁起のよい柏の葉でお餅をくんだ柏餅は端午の節句に欠かせない食べ物になりました。
8月	わかめごはん ししゃものまっちゃんあげ きりこんぶのいためもの にうたま汁 オレンジ	サンマル 献立	米、てんぷら粉、米油、米油、★ごま、かたくり粉	子持ちししゃも、昆布、凍り豆腐、さつま揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、★鶏卵、★牛乳	ごぼう、にんじん、アスパラガス、にら、だいこん、オレンジ	623 23.5 20.9 2.4 抹茶は、蒸したお茶の葉を乾燥させて、茎をのせて粉にしたものです。とても高品質のお茶の葉を使っているで、高価なものです。お茶の葉には、カテキンという成分が含まれています。カテキンは、ガンを予防したり、脂肪がたまるのをふせてくれます。
9火	(ごはん) おやこに だいすとかざかなのあめに ほうれんそうとベーコンのサラダ		米、じゃがいも、三温糖、米油、きび砂糖、★ごま、米油	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、ちりめんじゃこ、★大豆、ベーコン、★牛乳	しいたけ、しらたき、にんじん、玉ねぎ、こまつな、★ほうれんそう、キャベツ、レモン汁	630 25.6 20.8 2.2 「親子」とつく料理の名前の由来は、鶏の肉と鶏の卵を使うことからきています。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。
10水	(めん) かきあげうどん あおなとさんたまごのごまじょうゆあえ オレンジ		めん、三温糖、さつまいも、てんぷら粉、米油、★ごま、ごま油	鶏胸肉、なるとちりめんじゃこ、★鶏卵、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、アスパラガス、★ほうれんそう、もやし、オレンジ	694 25.5 22.8 2.9 かき揚げは、細かく切った材料を2〜3種類をかき混ぜて、てんぷら衣をかためて油で揚げた物です。めんの上にのせて食べましょう
11木	(ごはん) とりにくのレモンソースがけ いそあえ はるさめスープ		米、かたくり粉、米油、きび砂糖、はるさめ	鶏胸肉、のり、豚肉、★牛乳	レモン汁、こまつな、キャベツ、もやし、★ほうれんそう、にんじん、しいたけ、玉ねぎ	609 26.9 18.4 1.9 「鶏肉のレモンソースがけ」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レモンをまぜた「レモンソース」をかためました。
12金	(しょうパン) セサミトースト ポトフ きりぼしだいこんのサラダ オレンジ		食パン、甘バター、★すりごま、じゃがいも、★マヨネズ「ノンエック」、きび砂糖、ごま油	★ウィンナー、鶏胸肉、★うずら卵、まぐろツナ缶詰、ミックスピーンズ、★牛乳	にんじん、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、アスパラ、切干だいこん、みずな、とうもろこし、オレンジ	627 25.0 26.4 2.4 セサミトーストの「セサミ」は、ごまのことです。ごまの、ひとつぶひとつぶは小さいですが、いろいろな栄養がたくさんつまっています。よくかんでいただきますよ。
15月	(ごはん) マーボー豆腐 ちゅうかサラダ オレンジ		米、米油、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、★ローズハム、★鶏卵、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、★ほうれんそう、たけのこ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、きくらげ、オレンジ	602 63.7 19.0 2.2 今日から19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でしょうか。
16火	(ごはん) アスパラのにくまき コールスローサラダ てづくりふりかけ かきたま汁	大好き喜多 方の日献立	米、米油、★マヨネズ「ノンエック」、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	豚肩ロース、★ローズハム、かつお節、あおのり、絹ごし豆腐、★鶏卵、わかめ、★牛乳	アスパラガス、キャベツ、きゅうりにんじん、玉ねぎ、とうもろこし、レモン汁、葉玉ねぎ	687 26.6 27.2 2.2 毎月19日は全国食育推進の日「食育の日」です。喜多方市では、19日前後の日を「大好き喜多方の日」として、会津の郷土料理や地産物を活用した献立を取り入れます。
17水	(めん) クリームスープめん ひじきツナのサラダ オレンジ	減塩献立	めん、★バター、★ベシメル、ルウ、シチューブル、ごま油、きび砂糖	ベーコン、鶏胸肉、★牛乳、★クリームチーズ、豆乳、干ひじき、まぐろツナ缶詰	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コンクリーム缶詰、えだまめ、レモン汁、オレンジ	677 24.8 20.6 1.8 今日のサラダにはひじきが使われています。ひじきは漢字で「鹿尾菜(しかの、おつぼの、な)」と書きます。これは、鹿(しか)のしっぽに似ていることからつけられたといわれています。
18木	(ごはん) チキンピーンズカレー アスパラいりかいそうサラダ しらたまフルーツポンチ		米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレー、カレー、ごま油、三温糖、白玉団子	鶏胸肉、ミックスピーンズ、わかめ、かまぼこ、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ、アスパラガス、もやし、みかん缶詰、★マヨネズ、★ハイナッフル缶詰、レモン汁	648 21.7 17.0 2.2 カレー粉やとうがらしなどの香辛料には、食欲を増進させたり、消化を良くする働きがあります。香辛料を使った料理には、発汗作用があるので、体の新陳代謝が活発になり、血行を良くして疲労回復に役立ちます。
19金	2つおひパン かつせんメンチカツ わかめだいこんのサラダ いももちとチンゲンサイスープ	こうはくソ ース	パン、米油、★マヨネズ「ノンエック」、三温糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	わかめ、まぐろツナ缶詰、★牛乳	だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	653 22.8 25.5 3.0 運動会前日の応援献立です。合戦メンチカツは、豚肉、鶏肉の2種類の肉が入った物です。パンにはさんで、紅白ソースを食べて食べます。芋もちは、じゃが芋とでんぷらを混ぜた団子です。
23火	(ごはん) アジのわふうピザやき アスパラベーコンサラダ さわにわん		米、米油、三温糖、きび砂糖、★マヨネズ「ノンエック」	あじ切り身、★シュレットチーズ、ベーコン、豚肉、★牛乳	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、アスパラ、キャベツ、レモン汁、ごぼう、にんじん、つきこんにやく、たけのこ、長ねぎ、にら	641 27.1 23.4 2.3 鰯(あじ)などの青魚(あおさかな)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)などの肉にはない油の成分があり、血液をきれいになり、生活習慣病を予防したりする効果があります。
24水	(めん) しおやくしラーメン さんしょくおひたし だんごむしパン	絵本とコラ ボ給食	めん、米油、ごま油、蒸しパン、ミックス粉、きび砂糖、★ごま、白玉団子	豚肉、なるとかつお節、豆乳、★牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、にら、しいたけ、きくらげ、長ねぎ、こまつな、もやし、とうもろこし	676 25.9 17.3 2.6 「ばばあちゃん」が作る「むしパン」には、ダンゴムシがはいっているんですか？本当に食べられるの？給食では、その秘密を解き明かします。
25木	(ごはん) なっとう あつあげとふたにくのみそいため きせつやさいのみそ汁 オレンジ		米、米油、きび砂糖	糸引納豆、豚肉、生揚げ、油揚げ、★牛乳	キャベツ、にんじん、たけのこ、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、だいこん、葉玉ねぎ、オレンジ	638 27.0 20.8 2.4 厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油であげた物です。油揚げに似ていますが、中は豆腐。油揚げのようにしっとり油で揚げていないので、生揚げともよまれます。
26金	メロンパン ミネストローネスープ イタリアンサラダ オレンジ	5月生まれ お誕生献立	パン、米油、★マヨネズ「ノンエック」、三温糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	★鶏卵、★牛乳、鶏胸肉、ベーコン、★サラミ、★ダイスチーズ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、★ハイナッフル缶詰、オレンジ	643 20.8 24.6 2.3 子どもたち人気のメロンパンです。メロンパンの名前の由来は、デザートのメロンと関係があるのでしょうか？広島県のパン屋さんが最初に作ったと言われてます。味よりも形がメロンに似ているからこの名前が付けられたそうです。そして今日は5月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前の紹介などをして、クラスのみんなでお祝いしましょう。
29月	(ごはん) あつやきたまご だいこんときゅうりのしおこんぶつけ とんじる		米、米油、★ごま、ごま油、じゃがいも	大豆、鶏胸ひき肉、★厚揚げ、たまご、塩昆布、豚肉、木綿豆腐、かえりばし、★牛乳	ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり、板こんにやく、長ねぎ	613 26.0 19.9 2.8 ごぼうを食用として食べているのは、日本と韓国だけだそうです。中国では薬草として使われているそうです。ごぼうは、おなかの調子をととのえてくれる食物せんがいが多く含まれていて、ガン予防に効果的です。
30火	(ごはん) キャベツたっぷりおこのみやき ごもくきんぴら ばち汁	日本列島めぐり 「大阪府」 「兵庫県」	米、小麦粉、米油、★マヨネズ「ノンエック」、★ごま、三温糖、さつまいも	さきいか、豚肉、★鶏卵、油揚げ、★牛乳	キャベツ、葉ねぎ、紅しょうが、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、しいたけ、アスパラガス、玉ねぎ、こまつな	627 25.6 19.2 2.1 お好み焼きは、江戸時代の終わり頃には、溶いた小麦粉を鉄板や鋳物鍋に流し込んで、焼いて食べるという習慣が庶民の間に広まったそうです。「ばち汁」は兵庫県産の郷土料理です。
31水	(めん) きつねもちうどん アスパラいりツナサラダ オレンジ		めん、三温糖、きつね餅、★マヨネズ「ノンエック」	鶏もも肉、なるとまぐろツナ缶詰、★牛乳	しいたけ、にんじん、★ほうれん草、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、オレンジ	608 23.5 17.3 2.9 きつねもちとは、甘辛く煮た油揚げと餅がドッキングしたものです。うどんの上にのせて食べましょう。

<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)

● 喜多方市では、学校給食地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、お子様が学校で食べている
昼食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。