

**喜多方市立塩川小学校
献立予定表**

令和5年 6月30日		喜多市立塩川小学校 献立予定表		黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価		ご家庭で 準備して いただく 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。ご了承願います。	
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳											給食ひとくちメモ	
1 木		ごはん サゲのレモンマヨネーズやき アスパラいかいそうサラダ キャベツのみそ汁		米、★マヨネーズ(ノ エック)、ごま油、三温 糖、じゃがいも	生鮭、わかめ、かまぼ こ、油揚げ、★牛乳	レモン汁、アスパラガス、もや し、キャベツ、にんじん、長ね ぎ	615 24.9 21.2 1.8	きのこ類 種実類	鮭は、カルシウムの吸収を助けてくれるビタ ミンDが豊富です。また、皮の部分にはビタ ミンB2も多く含まれています。ビタミンB2 は、口内炎を予防してくれます。						
2 金		カレーツナトースト ひじきサラダ ミネストローネスープ オレンジ		食パン、米油、カレーウ キび砂糖、ごま油、じゃ がいも、オリーブ油、アル ファマロ	まぐろツナ缶詰、★シュ レットチーズ、干ひき、鶏胸肉、 ベーコン、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、もやし、アスパラガ ス、にんにく、オレンジ	659 28.2 27.4 3.3	豆類 小魚類	カレー粉は、ミックススパイスの一種。インド発祥 ではなく、イギリスで発明され、イギリスの会社が 商品として売り出したのがはじまりだそうです。						
5 月		さんしょくごはん だいこんとわかめのふうみあえ こんさい汁 オレンジ		米、三温糖、★ごま、 ごま油、じゃがいも	まぐろツナ缶詰、★錦糸 卵、わかめ、かつお節、豚 肉、生揚げ、★牛乳	しょうが、グリーンピース、だいご ん、きゅうり、ごぼう、にんじん、玉 ねぎ、★ほうれん草、オレンジ	643 25.9 22.1 2.0	きのこ類 乳製品	大根は古くから食われていた野菜で、古代エジプトのピラ ミッド建設での記録にも残っているそうです。大根の根 には、消化をよしてくれる成分が多くはいっていますので、 お腹にやさしい食べ物です。						
6 火		サゲのサクサクはんこやき コールスローサラダ ぐだくさんみそ汁		米、パン粉、オリーブ油、 米油、★マヨネーズ(ノ エック)、じゃがいも	生鮭、★バルメザン チーズ、★ローズハム、 油揚げ、鶏胸肉、★牛乳	にんにく、キャベツ、きゅうり、 アスパラガス、にんじん、玉 ねぎ、とうもろこし、レモン汁、長 ねぎ、ごま油	638 27.4 21.2 2.3	きのこ類 果物類	成長期の子どものためにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しいとい う。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「長だくさんみそ汁」です。季節の野菜がたっぷりと使われていて、不足しが ちなタミ、ミネラルを補給できることで、季節の変わり目で体調を崩しやすい 時にはぴたぴたとすね、よく休んで、いじりましょう。						
7 水		カレーラーメン ステーキエッグ きりぼしだいごんのサラダ		めん、米油、じゃがいも、カ レールール、カレーウ、★マ ヨネーズ(ノエック)、きび砂 糖、ごま油	豚肉、★鶏卵、あおのり、ま ぐろツナ缶詰、ミックスピー ズ、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、キャベツ、切干しだいご ん、とうもろこし、えだまめ	743 29.5 27.4 2.1	種実類 果物類	卵は卵黄だけでなく、卵白にも多くの栄養素が含まれています。なぜかとい うと、卵の表面には、呼吸するための小さな穴があいて、そこから雑菌が入 らないようにする働きには、なるほど水がつかないようになっていることが大事だ からだそうです。温度差がある表面に水滴がついてしまっていますので、卵の 傷みを防ぐために常温で洗われているところが多いようです。						
8 木		にくじゃがキムチに もやしとハムのナムル もろちめんだいず		米、じゃがいも、米油、き び砂糖、★ごま	豚肉、★ローズハム、 ちりめんじゃこ、大豆、 ★牛乳	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、 しらたき、白菜キムチ漬け、に ら、もやし、きゅうり	640 22.6 18.6 2.2	果物類 魚介類	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めていたのは、 今から100年以上前のイギリスの貴族ハム・グラフストン卿が、 8歳まで歯で元気に仕事ができる自分の体強さを、元気の源は一口 30回かむということ、世界中に広まったと言われています。						
9 金		ポテトのシャキシャキピザ グリーンサラダ はるさめのスープ		パン、黒砂糖、じゃがいも、 オリーブ油、米油、三 温糖、はるさめ	★シュレットチーズ、★ ローズハム、豚肉、★牛 乳	★トマト、青ピーマン、キャベツ、 きゅうり、アスパラガス、★ハ イナプル缶詰、★ほうれん草、に んじん、しいたけ、玉ねぎ	609 25.2 21.3 3.1	種実類 豆類	じゃが芋は外国では「大地のりんご」と呼ばれ、栄養は、果物の リンゴと同じくらい多いとされています。熱や力にもなる炭 水化合物や食物せんい、体の調子を整えるカルシウムという栄養素 が含まれています。						
12 月		ささかまのあおのりはんこやき さんしょくおひたし かきたま汁		米、米油、三温糖、★マ ヨネーズ(ノエック)、パン 粉、ごま油、じゃがいも、 かたくり粉	牛ひき、鶏胸肉、油揚 げ、塩かまぼこ、あおのり、 かつお節、絹ごし豆腐、★鶏 卵、わかめ、★牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ、ご ま油、もやし、とうもろこし、 にら	618 25.4 21.8 2.6	きのこ類 果物類	ひじきという、黒い色を思いますが、これは糖質、濃い茶色をして いるそうです。春に採れたひじきは、一度そのまま干した後、水を加えて沸 かせます。その後、太陽の下で乾燥させてあります。使うときは、 水に漬して使います。ひじきはカルシウムや鉄分を多く含むため、貧血の 予防などにも効果があります。						
13 火		チンジャオロースー きゅうりのピリカラあえ きせつやさいのみそ汁		米、米油、三温糖、かた くり粉、★ごま	豚肉、焼き竹輪、鶏もも 肉、油揚げ、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 青ピーマン、きゅうり、つきこ んにゃく、きくらげ、だいご ん、にら	600 25.3 18.5 2.1	果物類 芋類	チンジャオロースーは、中国の料理です。中国では、料理の名前を見る と推して、唐辛子や肉類の料理の作り方がわかるものが多いとあります。今日の チンジャオロースーは、チンジャオロースーと、色合い、味の両方から 「ロー」は、肉、「スー」は、唐辛子という意味です。チンジャオロースーはピー マンと肉を細切りにして炒めた料理という意味になります。						
14 水		たまごとうどん さんしょくおひたし まっちゃんしパン		めん、三温糖、かたくり 粉、ごま油、蒸し パン、ミックス粉、きび 砂糖、★ごま	なると、鶏もも肉、★鶏 卵、わかめ、かつお節、豆 乳、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、も やし、とうもろこし	683 27.9 16.7 3.0	芋類 果物類	お茶は遠く旅行がはじまっていた、奈良・平安時代に中国から 伝わったとされています。鎌倉時代に茶を嗜んだ茶は養生の 仙薬なり」と記したように、お茶は古くから薬として使われていた そうです。						
15 木		サバのみそだれかけ ほうれん草とキャベツのおかあえ さわにわん		米、三温糖、ごま油	甘塩さば切り身、かつ お節、豚肉、★牛乳	しょうが、玉ねぎ、★ほうれん草、キャ ベツ、もやし、ごぼう、にんじん、つきこ んにゃく、たけのこ、長ねぎ、にら、しい たけ	607 26.5 21.8 2.8	種実類 大豆製品	京産物はせんざいに切った野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使 って作った料理です。昔、多いということ「さわ」と「わん」と からこの名がついたといわれています。また、千切りの具が沢のよう な水の流れを表しています。						
16 金		ツナコンポート かいそうサラダ トマトみそスー すいか		食パン、★マヨネーズ(ノ エック)、ごま油、三温 糖、じゃがいも	まぐろツナ缶詰、★シュ レットチーズ、わかめ、か まぼこ、鶏もも肉、鶏胸 肉、★牛乳	とうもろこし、玉ねぎ、きゅうり、も やし、にんじん、キャベツ、★すい か	692 30.1 29.9 3.2	きのこ類 種実類	スイカは、種のある中心部に近いところにおいし くが集まっているので、切り分けるときは、し形切りに すると、おいしいところがみんなに行きわたるよう になります。						
19 月		ペーコンピースごはん チキンのハーブやき アスパラいかいそうサラダ にらたま汁		米、オリーブ油、★マヨ ネーズ(ノエック)、かたくり 粉	ペーコン、鶏胸肉、まぐろ ツナ缶詰、絹ごし豆腐、★ 鶏卵、★牛乳	グリーンピース、にんにく、玉ねぎ、 アスパラガス、キャベツ、にら、に んじん	602 28.2 20.2 2.2	きのこ類 芋類	ニラは、独特の香りが特徴のスタミナ野菜です。その歴史 は古く古事記にも登場します。香りの成分は硫化アリ ルで、胃腸の分泌を良くし、ビタミンB1の吸収も良くし てくれます。						
20 火		なっとう くわがめのかきんぴら ひめだめみそ汁		米、ごま油、★ごま、 三温糖、じゃがいも	糸引納豆、くわがめ、さつ ま揚げ、豚肉、油揚げ、★牛 乳	ごぼう、つきこんにゃくにんじん、 細竹、玉ねぎ、★ほうれ									

<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）

● 喜多方市では、学校給食地産農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、ご家庭の食卓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。