

1月

献立表

日	曜日	献立	エネルギー タンパク質	脂肪 塩分	エネルギー タンパク質	脂肪 塩分	おもなざいりょう			給食が やすみ の 学校
							血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
							あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	
8	金	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 炒めなます みそ汁  よい歯の日	644 25.2 18.2 2.4	804 32.7 23 2.8	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ だいこん	ごはん かたくり粉 ごま油 しらたき さとう じゃがいも		
12	火	牛乳 ハムカツサンド (手作りハムカツ ポイルキャベツ) チンゲンサイスープ	623 23 17.8 2.2	796 33.8 31.8 3	ぶた肉 ハム たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 はるさめ	
13	水	牛乳 黒米ごはん ごま塩 焼き魚(鮭) 豆かずの子 こづゆ 初市献立	603 30.3 11.5 2.8	715 34.8 11.9 2.6	さけ ホタテ貝柱 あお豆 かずのこ	牛乳	にんじん きくらげ しいたけ さやえんどう	ごはん 黒米 さといも しらたき		
14	木	牛乳 クリームスープめん ひじきサラダ みかん	741 26.8 25.1 2.3	921 33.4 29.1 2	ベーコン まぐろ缶	牛乳 ひじき	にんじん むきえだまめ みかん とうもろこし グリーンピース	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ	ソフトめん バター 三温糖 ごま油	
15	金	牛乳 ごはん のりの佃煮 千草和え すき焼き風煮	600 23.4 16.4 2.2	725 28.2 19.9 2.5	ぶた肉 とうふ かつおぶし たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ はくさい しいたけ キャベツ	ごはん 油 三温糖 ごま しらたき ふ	
18	月	牛乳 ごはん 焼き魚(塩マス) おひたし だんご汁 だいすき喜多方! 食育の日 	614 24.2 11.8 3.5	667 28.1 12.1 4.2	ます かつおぶし とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな ごぼう	だいこん もやし しいたけ ごぼう	ごはん ごま 白玉粉	
19	火	牛乳 ココア揚げパン ツナサラダ クリームシチュー 手作りゼリー 中1年リクエスト給食	659 20.5 20.9 2.1	801 24.5 26.4 2.5	とり肉 まぐろ缶詰 わかめ スキムミルク	牛乳	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン 油 三温糖 バター じゃがいも ゼリークール	
20	水	牛乳 ごはん 厚焼き卵 アーモンド和え おでん	655 26.2 19.2 2.9	759 29.3 20.6 3.3	たまご さつまあげ ちくわ がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん	ごはん アーモンド 三温糖 こんにゃく	
21	木	牛乳 塩タンメン ハッシュドポテトのチーズ焼き りんご 	*	805 32.4 22.5 2.7	ぶた肉 チーズ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん にら パセリ	もやし キャベツ たまねぎ りんご	中華めん 油 じゃがいも	小学校
22	金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 コーンしゅうまい 中華サラダくらげ	721 29.4 23 2.8	862 35 27.3 3.2	とうふ ぶた肉 みそ くらげ	牛乳 たまご	にら にんじん	しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん ごま油 三温糖 ごま かたくり粉	
25	月	牛乳 ごはん なっとう ひき菜炒り 高野豆腐の卵とじ 中通りの郷土料理	697 30.6 22.5 2.2	804 33.7 24.4 2.5	とり肉 なっとう あぶらあげ なると しみ豆腐	牛乳	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ グリーンピース	だいこん たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん 油 三温糖 しらたき	
26	火	牛乳 会津のバターパン ゴボウと豆のサラダ 肉団子スープ みかん 会津のパン	760 21.9 29.8 2.4	905 25.7 32.3 2.8	あお豆 かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ きくらげ みかん	ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ	パン 甘 バター 油	
27	水	牛乳 レトロチキンカレー らっきょう漬け ヨーグルトあえ 昔のカレー給食	670 16.7 12.6 2.2	790 18.8 13.8 2.6	とり肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト おろしりんご みかん レーズン バナナ	たまねぎ らっきょう パイナップル	ごはん 油 ケーキ バター 上新粉	
28	木	牛乳 会津の天ぷらめん (身欠きニシン まんじゅう) エゴマ和え みかん 会津の天ぷら	753 26.9 18.8 2.2	906 31.9 20.5 2.5	ニシン みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな みかん	しいたけ ねぎ キャベツ	ソフトめん 油 まんじゅう 小麦粉 三温糖	
29	金	牛乳 ごはん 県産かじきカツ 磯和え 八杯汁 浜通りの郷土料理 <small>いわき海星高校が遠洋航海 実習で漁獲したかじきです</small>	632 23.6 14.9 2.3	715 25.4 15.3 2.8	カジキマグロ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん	ごはん 油 三温糖 さといも こんにゃく かたくり	

1月の地場産品

じゃがいも にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ はくさい りんご
みそ 納豆

中通りの郷土料理	福島市立子山の凍み豆腐が有名です。その歴史は、江戸時代初期に福島市のお坊さんが、京都方面に修行に出かけた時に高野豆腐に出会い、福島に気候に合わせた製法で凍み豆腐をあみ出し、伝えたのが始まりとされているそうです。
会津のパン	バターパンは会津独特のパン、甘さ控えめのシャリシャリした食感です。
昔のカレー	カレーは使わずにカレー粉とお米の粉を使います。薬味はカレーとの相性バツグンのらっきょうの甘酢漬けです。
会津の天ぷら	海から遠い会津には、生の魚の代わりに保存ができる身欠きニシンが売られていました。貴重なタンパク源です。まんじゅうの天ぷらは仏様のごちそうであるため、お盆やお彼岸には必ず作ります。
浜通りの郷土料理	八杯汁は、いわき地方でお祝い事や葬式の時に食べられる料理です。あまりにもおいしくてたくさん(八杯) お代わりをしてしまうことから八杯汁と名付けられたそうです。

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 ◇毎月19日は食育の日です。喜多方市では**だいすき！喜多方の日**として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。
 ◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。



毎月8日はよい歯の日
『みんなでカミング30』

◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

裏面もご覧ください