令和4年

喜多方市立塩川小学校

5ごがつ 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	給食ひとくちメモ
										○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。
2	月	たけのこごはん	サバのカレーやき さんしょくおひたし キャベツのみそ汁 かしわもち こどもの日 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,甘塩さば切り身,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,長ねぎ	662 29.3 20.4 3.3	種実類 海藻類	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だものです。縁起のよい柏の葉でお餅をくる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。
6	金	(せわれコッペパン)	セルフドッグ (ウィンナー、ボイルやさい) コーンチャウダー りんごいりﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 塩川もぐもぐ ｽｰﾌﾟ の献立		パン,じゃがいも,米油,★ﾍﾞｼｬﾒﾙﾙｳ,米粉	★ウィンナー,ベーコン,★低脂肪乳,調製豆乳,★ヨーグルト,★ヨーグルト,★牛乳	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶詰,とうもろこし,にんにく,なつみかん缶詰,みかん缶詰,県産りんご	661 23.6 25.3 3.0	種実類 きのこ類	成長期の子ども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。今月の「塩川もぐもぐスープ」は「コーンチャウダー」です。よく味わって、いただきましょう。
9	月	わかめごはん	ししゃものまっちゃあげ ごもくまめ ニラたま汁 オレンジ サンマル 献立		米,てんぷら粉,米油,米油,三温糖,かたくり粉	子持ちししゃも,大豆,こんぶ,鶏胸肉,さつま揚げ,絹ごし豆腐,★鶏卵,★牛乳	しいたけ,板こんにゃく,ごぼう,にんじん,えだまめ,にら,だいこん,オレンジ	611 23.7 19.4 2.2	種実類 芋類	抹茶は、蒸したお茶の葉っぱを乾燥させて、釜をのせて粉にしたものです。とても品質のよいお茶の葉を使っているので、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いでくれたりします。
10	火	ごはん	とりにくのレモンソースがけ まめとひじきのサラダ はるさめスープ		米,かたくり粉,米油,きび砂糖,オリーブ油,ごま油,はるさめ	鶏胸肉,ひよこまめ,干ひじき,まぐろツナ缶詰,豚肉,★牛乳	レモン汁,えだまめ,キャベツ,にんじん,★ほうれんそう,しいたけ,玉ねぎ	673 29.8 22.8 2.2	果物類 芋類	「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」をからめました。
11	水	(めん)	クリームスープめん ひじきとツナのサラダ オレンジ		めん,★バター,★ﾍﾞｼｬﾒﾙﾙｳ,シチューフレーク,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,ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶詰,えだまめ,レモン汁,オレンジ	683 25.0 20.6 1.8	種実類 きのこ類	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、おっぽの、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。
12	木	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,★ﾏﾖﾈｰｽﾞ(ﾉﾝｴｯｸﾞ)	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,アスパラガス,キャベツ,レモン汁,ごぼう,にんじん,つきこんにゃく,たけのこ,長ねぎ,にら	641 27.1 23.4 2.3	海藻類 豆類	鯵(あじ)などの青魚(あおざかな)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)などの肉にははいっていない油の成分があり、血液をきれいにしたり、生活習慣病を予防する効果があります。
13	金	しょくパン いちごｼﾞｬﾑ	オムレツ シーフードサラダ ホワイトシチュー ひとくちモモゼリー		パン,いちごジャム,三温糖,ごま油,米油,じゃがいも,★ﾍﾞｼｬﾒﾙﾙｳ,米粉,ももゼリー	★オムレツ,わかめ,★むきえび,イカ,鶏胸肉,★クリームチーズ,★低脂肪乳,豆乳,★牛乳	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,だいこん,にんじん,★ほうれん草	622 27.2 17.8 3.0	種実類 きのこ類	シーフードは、海でとれる魚介類や海藻類のことです。海に囲まれた日本では、手に入りやすいこともあり、たくさん食べられています。これが長生きに繋がる一つの要因ともいわれます。今日のサラダには、エビ、イカ、わかめが使用されています。シーフードは、体を作るタンパク質やミネラルをたっぷり含んだヘルシーフードと言えますので、積極的に食べるようにしましょう。
16	月	ごはん	サバのみそだれかけ だいこんとｷｭｳﾘのしおこんぶづけ はたまねぎのみそ汁 ペロリンチャレンジ週間です		米,三温糖,ごま油,じゃがいも	甘塩さば切り身,塩昆布,油揚げ,わかめ,★牛乳	しょうが,玉ねぎ,だいこん,にんじん,きゅうり,葉玉ねぎ	632 25.7 19.3 2.6	種実類 きのこ類	さばの油には、EPA(イーピーエー)やDHA(ディーエイチエー)が含まれていて、血の流れをさらさらに改善してくれます。今日は、「さばのみそだれかけ」です。今日から20日は、塩小「給食ペロリンチャレンジ週間」です。最終日、ペロリンチャレンジできた人はどの位いるでしょうか。
17	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 適塩給食		米,米油,★ﾏﾖﾈｰｽﾞ(ﾉﾝｴｯｸﾞ),ごま油,じゃがいも,かたくり粉	豚肉,★ロースハム,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	きのこ類 果物類	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場産物を活用した献立を取り入れます。
18	水	(めん)	かきあげうどん (かきあげ) あおなときんし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,★錦糸卵,★牛乳	しいたけ,にんじん,玉ねぎ,アスパラガス,★ほうれんそう,もやし,葉玉ねぎ、オレンジ	697 25.4 22.7 2.9	海藻類 豆類	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。めんの上にのせて食べましょう
19	木	ごはん	チキンビーンズカレー ｱｽﾊﾟﾗいりかいそうサラダ しらたまﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ		米,米油,じゃがいも,★バター,小麦粉,カレールウ,カレールウ,ごま油,三温糖,白玉団子	鶏胸肉,ミックスビーンズ,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,なつみかん缶詰,もも缶詰,★ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰,ﾚﾓﾝ汁	648 19.7 17.0 2.2	きのこ類 魚介類	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。香辛料を使った辛い料理には、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もつながります。
20	金	2つおりパン	かっせんメンチカツ こうはくソース わかめとだいこんのサラダ いももちとチンゲンサイスープ		パン,米油,★マヨネーズ(ノンエッグ),三温糖,ごま油,じゃがいも,かたくり粉	ごぼうメンチカツ,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	637 21.3 24.0 3.4	種実類 豆類	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種類の肉とごぼうが入った物です。パンにはさんで、紅白ソースをかけて食べます。芋もちは、じゃが芋とでん粉を混ぜた団子です。
24	火	ごはん	おやこに だいずとこざかなのあめに 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,★ほうれん草,キャベツ,レモン汁	630 25.3 20.9 2.1	海藻類 果物類	「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。
25	水	(めん)	しおやさいラーメン 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,★ホットケーキミックス粉,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,茎立ち,もやし,とうもろこし	681 26.5 17.3 2.5	海藻類 果物類	ぱぱぱあちゃんが作る「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。
26	木	ごはん	カツオのかばやき アスパラのおかかあえ きりぼしだいこんとわかめのみそ汁 日本列島味めぐり 「高知県」		米,かたくり粉,米油,中ざら糖,★ごま,じゃがいも	かつお切り身,かつお節,わかめ,凍り豆腐,かえりにぼし,★牛乳	しょうが,アスパラガス,にんじん,切干だいこん,えのきたけ,長ねぎ	618 28.5 14.4 2.2	果物類 乳製品類	高知県の名物といえば「鰹」です。鰹は、マグロと同じ「遠洋性回遊魚」といって、昼も夜もずっと泳いでいる魚です。鰹はうまみ成分が多いので、鰹から作られる鰹節でおいしいだしがとれます。
27	金	メロンパン	イタリアンサラダ ミネストローネスープ オレンジ ５月生まれ お誕生献立		パンズパン,★ホットケーキミックス粉,グラニュー糖,★無塩バター,米油,三温糖,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	★鶏卵,★牛乳,★サラミ,★ダイスチーズ,ベーコン,鶏胸肉	キャベツ,きゅうり,★ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰,にんじん,玉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんにく,オレンジ	672 22.0 25.4 2.5	海藻類 きのこ類	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？広島のパン屋さんが最初に作ったと言われています。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てたそうです。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。
30	月	とりごぼうごはん	あつやきタマゴ アスパラベーコンサラダ とんじる		米,米油,★ごま,きび砂糖,ごま油,じゃがいも	大豆,鶏胸ひき肉,★厚焼きたまご,ベーコン,豚肉,木綿豆腐,かえりにぼし,★牛乳	ごぼう,にんじん,アスパラガス,キャベツ,レモン汁,だいこん,板こんにゃく,長ねぎ	630 26.8 21.4 2.8	きのこ類 果物類	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いが多くふくまれていて、ガン予防に効果的です。
31	火	ごはん	なっとう あつあげとぶ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,★ほうれん草,しょうが,にんにく,だいこん,ﾀﾏﾈｷﾞ,オレンジ	665 28.9 22.1 2.0	種実類 海藻類	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かり油で揚げていないので、生揚げともよばれます。

＜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）

● 喜多方市では、学校給食地元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。