令和5年

7 しちがつ

喜多方市立塩川小学校 献立予定表

○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	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
					熱や力となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) 650kcal タンパク質(g) 20～24g 脂質(g) 22g (塩分 g) 2g未満		
3	月	ゆかりごはん	カツオのガーリックオイルやき キャベツときゅうりのしおこんぶづけ きせつやさいのみそ汁 すいか	牛乳	米,オリーブ油,ごま油,じゃがいも	かつお,塩昆布,油揚げ,★牛乳	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,ズッキーニ,にら,★すいか	622 26.9 18.6 2.4	きのこ類 種実類	カツオのガーリックオイル焼き・・・カツオの切り身に塩こしょうして、オリーブ油とにんにくを混ぜた物をまぶして、オーブンで焼きました。
4	火	キムチごはん	ししゃものパンコやき もやしのナムル トック （塩川もぐもぐスープの献立）	牛乳	米,三温糖,ごま油,★ごま,★マヨネーズ(ノンエッグ),パン粉,きび砂糖,トック	豚肉,子持ちししゃも,鶏胸肉,★鶏卵,★牛乳	しょうが,にんじん,白菜キムチ漬け,にら,もやし,だいこん,こまつな,玉ねぎ	630 23.7 23.0 2.2	果物類 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「鶏ごぼうスープ」です。鶏肉と野菜の旨味たっぷりのスープに、韓国のおもち「トック」も入り、食べ応えのあるスープです。よく味わって、いただきましょう。
5	水	（めん）	ひやしそうめん ササカマのあおのりパンコやき かぼちゃのパンコやき ちぐさあえ　県産ひとくちりんごゼリー	牛乳	めん,★マヨネーズ(ノンエッグ),パン粉,★ごま,りんごゼリー	刻みのり,笹かまぼこ,あおのり,★錦糸卵,★牛乳	玉ねぎ,しいたけ,かぼちゃ,★ほうれん草,キャベツ,もやし	697 24.3 22.7 3.3	大豆製品 芋類	そうめんは、夏の涼しさをのどで感じさせられる風流な食べ物です。夏に食欲がなくなった時には、ねぎ、ごま、しょうが、しそなどを薬味にして、豚肉やツナなどと一緒に食べると疲労回復に役立ちます。
6	木	（わかめごはん）	てまきずし　（てまきのり、ツナマヨ） ほしのハンバーグ ごしきあえ　たなばた汁 ほしがたフルーツあんにんどうふ （七夕＆絵本とコラボ給食） （給食費入金　お忘れなく）	牛乳	米,★マヨネーズ(ノンエッグ),そうめん,かたくり粉,焼きふ(板ふ),★星型杏仁豆腐ミックス,ナタデココ	わかめ,手巻きのり,まぐろツナ缶詰,ソフトチキン,★ダイスチーズ,鶏胸肉,なると,★牛乳	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,にんじん,しいたけ,オクラ,みかん缶詰,なつみかん缶詰,レモン汁	649 25.1 19.9 2.0	種実類 大豆製品	七夕行事食と絵本とコラボ給食の両方を取り入れた献立です。絵本「星どろぼう」から、星いっぱいの献立にしました。星の数ほど願いごとがかないますように。
7	金	せわれコッペパン	チリコンカン キャベツとインゲンのサラダ コンソメスープ （サンマル献立）	牛乳	パン,米油,パン粉,★ごま,三温糖,じゃがいも	大豆,ベーコン,鶏胸ひき肉,★ロースハム,★ダイスチーズ,★牛乳	にんにく,赤ピーマン,トマトホール缶詰,キャベツ,さやいんげん,にんじん,切干しだいこん	600 26.2 23.9 3.0	果物類 きのこ類	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めにいったのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウィルアム・グラッドストーンという人。85歳過ぎても元気に仕事ができた自分の体験話から、元気の秘訣は一口30回かむということが、世界中に広まったと言われています。
10	月	ごはん	マーボーどうふ リャンバンサンスー 冷凍みかん （ペロリンチャレンジ週間です）	牛乳	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,★ロースハム,★錦糸卵,★牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,★ほうれん草,たけのこ,しいたけ,きゅうり,もやし,みかん	651 25.3 20.8 2.0	芋類 魚介類	今日から1週間は塩小「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。
11	火	ごはん	サクサクポークやき さやいんげんのおかかあえ くじら汁　ミニトマト 県産りんごコンポートカップ （減塩献立）（大好き喜多方の日献立）	牛乳	米,★マヨネーズ(ノンエッグ),パン粉,オリーブ油,じゃがいも	豚肩ロース,かつお節,くじら,★牛乳	さやいんげん,キャベツ,しょうが,にんじん,板こんにゃく,玉ねぎ,★ミニトマト,りんごコンポート	721 24.2 27.0 1.8	きのこ類 種実類	今日は、福島県で生産されている食材を、特に多く使用した献立です。県の事業で、補助金をいただいています。
12	水	（めん）	じゃじゃめん キャベツとわかめのふうみあえ しらたまフルーツポンチ	牛乳	めん,ごま油,きび砂糖,かたくり粉,★ごま,白玉団子	豚ひき肉,わかめ,かつお節,★牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら,キャベツ,きゅうり,みかん缶詰,なつみかん缶詰,★もも缶詰,★パイナップル缶詰,レモン汁	639 23.9 16.5 2.0	大豆製品 芋類	ジャージャーめんは、中国の麺料理の一つです。韓国や台湾にも似たような料理があり、岩手県の盛岡では、「じゃじゃ麺」という名前で食べられています。
13	木	（ごはん）	なつやさいのカレー ひじきサラダ すいか	牛乳	米,米油,じゃがいも,★無塩バター,小麦粉,カレールウ,カレールウ,きび砂糖,ごま油	豚肉,干ひじき,★ロースハム,★牛乳	にんにく,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,★なす,もやし,きゅうり,★すいか	645 20.9 21.2 2.4	小魚類 大豆製品	スイカは、種のある中心部に近いところにおいしさが集まっているので、切り分けるときは、くし形切りにすると、おいしいところがみんなに行きわたるようになります。
14	金	（しょくパン）	ミルクトースト イタリアンサラダ コーンチャウダー 県産ひとくちいちごゼリー （7月生まれお誕生献立）	牛乳	食パン,甘バター,米油,三温糖,じゃがいも,★ベシャメルルウ,米粉,いちごのゼリー	★脱脂粉乳,★サラミ,★ダイスチーズ,ベーコン,鶏胸肉,★低脂肪乳,調製豆乳,★牛乳	キャベツ,きゅうり,★パイナップル缶詰,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	612 21.9 20.6 2.5	きのこ類 種実類	「チャウダー」とは、いろいろな材料を入れた白いスープのことです。チャウダーは、アメリカに移住したフランスの移民が、大鍋でごった煮にしたものがはじまりだそうです。今日は、7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て、楽しく食べましょう。
18	火	（ごはん）	ビビンバ　からしみそ キャベツとツナのサラダ だいこんとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳	米,ごま油,三温糖,水あめ,はるさめ,きび砂糖,じゃがいも	豚肉,★錦糸卵,まぐろツナ缶詰,油揚げ,わかめ,★牛乳	にんじん,切干しだいこん,もやし,★ほうれん草,キャベツ,だいこん,玉ねぎ,オレンジ	680 23.9 21.9 2.3	きのこ類 種実類	ビビンバは韓国料理の1つで、ごはんの上に野菜や肉、卵などの具をのせた韓国風の混ぜごはんです。「ビビン」が混ぜる、「パ」がごはんの意味です。切り干し大根も入れて、かみごたえを良くしました。
19	水	（めん）	ひやしちゅうか あつあげのチーズやき ミニトマト	牛乳	めん,★ごま,ごま油,三温糖,きび砂糖	★ロースハム,★錦糸卵,生揚げ,豚ひき肉,★シュレットチーズ,★牛乳	メンマ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,★ミニトマト	710 32.9 24.9 2.9	果物類 魚介類	厚揚げのチーズ焼き・・・肉味噌に、一口大に切った厚揚げを入れて、アルミカップに盛り付け、上にチーズをトッピングしてオーブンで焼きました。

8 はちがつ

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
28	月	（ごはん）	ぶたキムチどん もやしとキャベツのナムル トックいりスープ 冷凍みかん	牛乳	米,★ごま,ごま油,きび砂糖,トック	豚肉,鶏胸肉,鶏もも肉,★牛乳	しょうが,玉ねぎ,はくさい,白菜キムチ漬け,にら,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ごぼう,みかん	626 24.7 17.9 2.0	きのこ類 大豆製品	日本のお隣の国、韓国には、日本の料理に比べて、唐辛子やごま油をたくさん使う料理が多くあります。今日のごはんは、韓国の代表的な食べ物「キムチ」を使った「豚キムチ丼」です。
29	火	にんじんごはん	なすのはさみあげ ゴーヤチャンプルー もずくいりきせつやさいのみそ汁 おきなわパインゼリー （日本列島味めぐり「沖縄県」）	牛乳	米,★ごま,米油,かたくり粉,米油,じゃがいも,★沖縄パインゼリー	鶏肉,豚肉,木綿豆腐,★鶏卵,かつお節,もずく,油揚げ,★牛乳	にんじん,★なす,しょうが,玉ねぎ,にがうり,にら	671 27.1 22.9 2.3	きのこ類 小魚類	沖縄料理の「ゴーヤチャンプルー」の献立です。チャンプルーとは、沖縄の方言で「まぜこぜにした」というような意味で、野菜や豆腐に限らず、様々な材料を一緒にして炒め合わせた料理のことをいいます。
30	水	（めん）	ひやしちゅうか ポテトのチーズやき ミニトマト	牛乳	めん,★ごま,ごま油,三温糖,じゃがいも,米油	★ロースハム,★錦糸卵,ベーコン,★シュレットチーズ,★牛乳	メンマ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,★ミニトマト	662 27.1 20.5 2.7	果物類 大豆製品	フランスでは、じゃが芋のことを「大地のりんご」と呼ぶそうです。主食にも使われる「いも類」で、でんぷんがたっぷりですが、意外にもビタミンCもたくさん含まれ、何とりんごの約5倍もあります。
31	木	ごはん	なつやさいのカレー かいそうサラダ アロエいりヨーグルト （8月生まれお誕生献立）	牛乳	米,米油,じゃがいも,★無塩バター,小麦粉,カレールウ,カレールウ,ごま油,三温糖,アロエシロップ漬け	鶏胸肉,わかめ,かまぼこ,★ヨーグルト,★ヨーグルト,★牛乳	にんにく,オクラ,玉ねぎ,かぼちゃ,にんじん,青ピーマン,きゅうり,キャベツ,なつみかん缶詰,みかん缶詰	634 20.3 16.7 2.1	大豆製品 種実類	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。

＜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。