

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	○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。ご了承ください。
				動物性となる	肉や卵や魚となる	緑の野菜・海藻類となる	100gあたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)		
2月	ごはん	チンジャオロースー きゅうりのからみづけ ちゅうかうらだいずわかめスープ オレンジ		米、米油、三温糖、 たけのこ、ごま油、 ★ごま、はるさめ	豚肉、大豆、鶏胸肉、 わかめ、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 青ピーマン、きゅうり、しいたけ、 長ねぎ、オレンジ	611 23.8 19.5 1.9	小魚類 羊類	チンジャオロースーは、中国の料理です。中国では、料理の名前を見るだけで材料や調味料の作り方がわかるものが多いです。今日ご紹介するチンジャオロースーは、豚肉と鶏肉の両方を使った豪華な中華料理です。『ロー』は肉に、『スー』は細切るという意味です。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。
4水	(めん)	とりのなんばんめん スチームエッグ さつまいもサラダ りんご		めん、三温糖、さつまいも、 ★マヨネーズ(ノエック)、 米油	鶏もも肉、なると★鶏卵、 あおのり、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、 とうもろこし、えだまめ、レモン汁、★りんご	698 30.0 23.9 2.8	種類類 豆類	リンゴには、食物せんいの「ペクチン」という成分が多く含まれており、お腹の調子をよくしてくれます。「ペクチン」は果肉よりも皮や、皮にちかい部分に多く含まれています。皮ごとよくかんで食べましょう。
5木	ごはん	サバのカレーやき きりぼしだいごんのごまネーズあえ やさいたつぷりトロリかたまスープ		米、三温糖、★マヨネーズ(ノエック)、 ★すりごま、かたく粉	甘塩さび切り身、★鶏卵、 ★かに風味かまぼこ、★牛乳	切干しいたけ、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、玉ねぎにら	664 27.4 25.2 2.4	果物類 海藻類	今日の「塩川もぐもぐスープ」は「野菜たっぷりトロリかたまスープ」です。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願いから、具だくさんの汁物を紹介しています。皆さんも、おすまじの汁があったらぜひ教えてくださいね。
6金	しょくパン	ハムカツ ポイルやさい コーンチャウダー		パン、てんぷら粉、パン粉、 米油、じゃがいも、米油、 ★ベシヤメルル、米粉	★ロースハム、★鶏卵、 ベーコン、鶏胸肉、★ 脂肪乳、調製豆乳、★ 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	666 25.3 23.4 3.1	きのこ類 種実類	今日は、食パンに給食室手作りの「ハムカツ」をはさんで「ハムカツサンド」にして食べます。こぼさないよう上手にいただきますよ。
10火	ごはん	チキンチキンごぼう もやしとキャベツのおかかあえ かんたんやさいスープ		米、かたく粉、米油、きび砂糖	鶏胸肉、かつお節、豚肉、★ 牛乳	ごぼう、もやし、キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、こまつな、にんじん	652 26.3 18.4 2.2	果物類 海藻類	ごぼうは食物繊維を多く含んでおり、かみこたえのある食材です。食物繊維は栄養にはなりません、お腹の中を掃除するなど多くの働きがあります。
11水	(めん)	みそラーメン かいそうサラダ ナタデココいりフルーツポンチ		めん、米油、ごま油、三温糖、 ナタデココ	豚肉、わかめ、かまぼこ、 ★牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、もやし、長ねぎ、きゅうり、 みかん缶詰、なつみかん缶詰、★ ハイナッブル缶詰、レモン汁	612 24.2 16.0 2.3	種類類 豆類	ねぎの辛味の成分であるアリシンには血行を良くし、からだを温める働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進する働きもあり疲労回復やカゼの予防にも効果があります。
12木	ゆかりごはん	サケのサクサクばんごやき ほうれんそうとベーコンのサラダ きせつやさいのみそ汁		米、パン粉、オリーブ油、 米油、きび砂糖、じゃがいも	生鮭★パルメザンチーズ、 ベーコン、油揚げ、★牛乳	にんにく、★ほうれん草、キャベツ、 レモン汁、にら、玉ねぎ、にんじん	599 26.1 17.8 2.1	きのこ類 海藻類	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。
13金	せわれこっぺパン	ドライカレー グリーンポテト コンソメスープ りんご		パン、米油、パン粉、 じゃがいも	豚ひき肉、鶏胸ひき肉、 ★パルメザンチーズ、 ベーコン、あおのり、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 コーン、えだまめ、キャベツ、★りんご	610 29.1 18.0 2.9	種実類 大豆製品	キャベツには、胃腸病の予防に効果のあるビタミンの成分が含まれていることで有名です。また、食物せんいも多いので、お腹をきれいにする働きもあります。
16月	(ごはん)	ぶたにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし ほうとう汁 りんご		米、米油、三温糖、ごま油、 ほうとう	豚肉、わかめ、かつお節、 油揚げ、鶏胸肉、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、 しいたけ、グリーンピース、★ほうれん草、 ごぼう、長ねぎ、こまつな、★りんご	643 25.0 18.0 2.2	豆類 羊類	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練った平打ち麺に、季節の野菜や肉を加えて、味噌で味付けして煮込んだ素朴な料理です。
17火	ごはん	カツオのコロコロかりんとうあげ だいごんサラダ さわにわん		米、かたく粉、米油、中ざら糖、 ★マヨネーズ(ノエック)	かつお、まぐろツナ缶詰、 ★ダイスチーズ、豚肉、 ★牛乳	だいごんに、にんじん、きゅうり、ごぼう、 うきごんに、やく、たけのこ、長ねぎにら、 しいたけ	682 28.6 25.5 2.2	果物類 種実類	沢煮鮭はせんぎりに切った野菜と豚肉や鶏肉など多量の材料を使って作った汁物です。音、多いというところを「さわ」といったところ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。
18水	(めん)	けんちんうどん カミカミサラダ おさつむしパン	サンマル献立	めん、ごま油、★アーモンド、 きび砂糖、米油、さつまいも、 ★蒸しパンミックス粉、三温糖	油揚げ、ちりめんじゃこ、 ベーコン、★ダイスチーズ、 調製豆乳、★牛乳	にんじん、ごぼう、だいごんはくさい、 しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、 えだまめ	705 25.2 18.0 2.8	果物類 海藻類	「おさつむしパン」は、さつまいも入りの蒸しパンです。さつまいもは、他のいもに比べると甘みが強いです。この甘味のもとには、「アミラーゼ」という成分で、60度くらいで、甘くなっていきます。ゆづり時間をかけて火を通すとより甘くなるそうです。
20金	(しょくパン)	きなこトースト パンキンキチュー キャベツときゅうりのしおこんぶづけ 県産りんご入りフルーツヨーグルト	10月生まれお誕生献立	パン、甘バター、米油、 ★ベシヤメルル、米粉、ごま油	きな粉、鶏胸肉、ベーコン、 ★低脂肪乳、調製豆乳、 ★クリームチーズ、塩昆布、 ヨーグルト、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 なつみかん缶詰、みかん缶詰、 県産りんご	600 24.7 19.0 2.5	きのこ類 種実類	今日は、10月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前のお祝いとして、クワスのみんでお祝いして、楽しく食べましょう。「きなこ」は、大豆を煎ってすりつぶし、粉状にしたものを乾燥させています。大豆食品の中で、たんぱく質や食物繊維、鉄分やカルシウムがたくさん含まれています。お肉をつくるにもなるほか、骨や歯を支えたり、高血圧や貧血を予防したりする効果があります。
23月	(ごはん)	チキンピラフ わかめとだいごんのサラダ ジュリエンスープ てづくりプリン	絵本とコラガ給食	米、米油、三温糖、ごま油、 じゃがいも、★クリーム(乳脂肪)、 きび砂糖、カラメル	鶏胸ひき肉、わかめ、 まぐろツナ缶詰、ベーコン、 ★鶏卵、★牛乳、★牛乳	マッシュルーム、ミックスベジタブル、 だいごん、きゅうり、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ	609 22.7 21.2 2.4	種実類 小魚類	今日の絵本とコラガ給食は、「わかつたんのプリン」からイメージしました。子どものキャンディーの「プリン」がきっかけでわかつたんだ。深い森の中にいる家で、プリンを作らせたといわれています。おいしいプリンができるのでしょうか？！また今日から27日は、塩川小「給食ベロリンチャレンジ週間」です。
24火	ごはん	こうやどうぶのたまごとし まめみそ もやしとピーマンのおかかあえ	減塩献立	米、米油、米油、きび砂糖、 ★ごま、ごま油	鶏胸肉、かまぼこ、凍り豆腐、 ★鶏卵、大豆、かつお節、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、 たけのこ、もやし、青ピーマン、 とうもろこし	645 28.8 21.0 2.0	果物類 海藻類	毎月、17日は「減塩の日」です。これにちなんで、17日前後に塩分控えめな献立を紹介していきます。今日は高野豆腐を使った卵とじです。高野豆腐(こうやどうぶ)は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、「凍り豆腐」や「しみ豆腐」とも呼ばれています。
25水	(めん)	しおやさいラーメン ブロッコリーのおかかあえ パンキンキチュー		めん、米油、ごま油、 ★ホトケキミックス粉、きび砂糖、★無塩バター	豚肉、なるとかつお節、 調製豆乳、★牛乳、★クリームチーズ、 ★鶏卵	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、ブロッコリー、 かぼちゃペースト、かぼちゃ	727 26.3 20.8 2.3	果物類 羊類	今日は、少しはやいですが、ハロウィンにちなんで献立です。ハロウインは古代ケルト人のお祭り起源だそう。その中から、4年1組の長崎斗輝さんの主食、副菜、汁物を採用しました。そして、今日は十三夜なので、デザートは「お月見フルーツパン」を組み合わせてみました。
26木	ごはん	あきやさいチキンカレー りっちゃんサラダ りんご		米、米油、じゃがいも、 さつまいも、★バター、 小麦粉、カレー粉、きび砂糖、 ごま油	鶏胸肉、★ロースハム、 昆布、かつお節、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 まいたけ、しめじ、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 ★りんご	622 20.4 17.4 2.2	種実類 海藻類	サラダに使われている「ごぼう」は、古くは「ひるめ」とも呼ばれ、「よろこぶ」に由来する。お餅の時に食べられている海苔です。体の成長に必要な「ヨウ素」や「カルシウム」がたっぷり含まれており、ビタミンB1やB2、お腹の調子を良くする食物繊維が含まれている栄養豊富な海藻です。
27金	(コッペパン)	ココアあげパン ミネストローネスープ にんじんときゅうりのしおこんぶづけ おつきみフルーツ汁	3・4年生リクエスト 十三夜献立	パン、米油、きび砂糖、 じゃがいも、オリーブ油、 アルファルファマカニごま油、 月型・星型ゼリーミックス粉、 ナタデココ	鶏胸肉、ベーコン、 大豆、塩昆布、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 きゅうり、みかん缶詰、 なつみかん缶詰、レモン汁	638 23.4 20.2 2.4	きのこ類 魚介類	今日は、3・4年生のリクエスト献立です。3・4年生から募集したリクエスト献立を、給食委員会の皆さんがいくつか選んで、その中から、4年1組の長崎斗輝さんの主食、副菜、汁物を採用しました。そして、今日は十三夜なので、デザートは「お月見フルーツパン」を組み合わせてみました。
31火	どんとろけし	こちししゃものいそべあげ わかめとだいごんのサラダ きせつやさいのみそ汁 りんご	日本列島めぐり「鳥取県」	米、米油、てんぷら粉、 米油、三温糖、ごま油、 じゃがいも	木綿豆腐、鶏胸ひき肉、 油揚げ、手持ちししゃも、 あおのり、わかめ、まぐろツナ缶詰、★牛乳	ごぼう、にんじん、ごねぎ、 だいごん、きゅうり、玉ねぎ、 キャベツ、にら、★りんご	632 23.1 22.1 2.4	きのこ類 種実類	今日の日本列島めぐりは、「鳥取県」です。「どんとろけし」は、鳥取県東部・中部地区で冬寒期に作られており、豆腐類とも呼ばれています。家庭では、豆腐にちりめんと一緒に炒めて薄切りにして食べられています。大豆を炒める時の音が、「パリ」とどんとろけし(かみなり)の音に似ているため、この名前が付けられたといわれています。

<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 ・さきかまぼこ
・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屋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。