

令和5年 喜多方市立塩川小学校 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	○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。
				黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価		
1 水	(めん) たまごじょうどん もやしとピーマンのおかかあえ てづくりゆべし			めん、三温糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、中ざら糖	なると、鶏もも肉、★鶏卵、かつお節、★牛乳	しいたけ、きくらげ、にんじん、長ねぎ、もやし、青ピーマン、とうもろこし	686 26.1 15.0 3.1	果物類 種類	ピーマンは、日本には明治のはじめアメリカから伝わった、幸い唐辛子です。切つて、中を見る、辛い唐辛子と仲間だということがよくわかります。切ると中空と筋があり、パスタの近くに属しています。ビタミン豊富な野菜です。
2 木	(ごはん) いわしのかばやきのりずあえ のっぺい汁			米、かたくり粉、米油、中ざら糖、★ごま、三温糖、さいも	いわし、まぐろのツナ缶詰、のり、鶏胸肉、油揚げ、★牛乳	しょうが、きゅうり、もやし、とうもろこし、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	686 25.1 24.1 2.0	豆類 海藻類	のっぺい汁(のっぺ)とは、新潟県で言われているもので、人参、大根、こんにやく、蓮根、とり肉、ごぼうなどを乱切りしたもの、醤油味のダシで煮込みかたくり粉でとろみをつけたものです。
6 月	(ごはん) ささかまのいそべあげ キャベツときゅうりのしおこんぶつけ さつま汁			米、ごま油、小麦粉、★ごま、米油、さつまいも	鶏胸ひき肉、笹かまぼこ、あおのり塩昆布、鶏胸肉、油揚げ、★牛乳	ごまつな、ごぼう、しいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、長ねぎ	618 24.0 20.2 2.5	小魚類 果物類	小松菜は、「冬菜」「ウグイス菜」とも呼ばれています。カルシウムはほうれん草の3倍以上含んでいます。骨にカルシウムを沈着させる働きがあるビタミンDの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的です。
7 火	(ごはん) なつとう キャベツとブロッコリーのペペロンチーノ とんじり りんご			米、オリーブ油、ごま油、じゃがいも	糸引納豆、ペーコン、豚肉、★牛乳	ブロッコリー、キャベツ、にんにく、ごぼう、だいこん、しらたき、えぎ、きくらげ、にんじん、長ねぎ、★りんご	637 24.3 20.7 1.5	種類 海藻類	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で、鼻たぐさの汁物を紹介しています。今月の塩川もくもスープは、駒形小学校2年生のペンネーム、あやりんさんが提案してくれた「豚汁」です。「永くこの食感がいいです」とおすすめコメントを書いてください。
8 水	(めん) ふたキムチめん ポテのチーズやき えだまめのカミカミサラダ			めん、ごま油、じゃがいも、米油、きび砂糖	豚肉、ペーコン、★シュレットチーズ、大豆、わかめ、★牛乳	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、はくさい、もやし、白菜キムチ、漬け、長ねぎ、玉ねぎ、えだまめ、きゅうり	679 27.4 22.7 2.7	魚介類 大豆製品	今日11月8日は語呂あわせで「いい歯の日」です。よくかんで食べることは、だれでも簡単にできる健康法です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
9 木	(ごはん) サバのみそだれかけ きくかあえ いも汁			米、三温糖、さいも	甘塩さば切り身、鶏もも肉、★牛乳	しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、★ほうれん草、菊のり、だいこん、しらたき、長ねぎ、なめこ	616 26.6 17.1 2.5	果物類 種類	「きくかあえ」には、きくの花びらがはいっています。この菊は、食べられる菊です。食べられる菊の花は、黄色のほか、あまらさき色の菊もあります。今日の「きくかあえ」に使われているのは、黄色の菊を干して板のりのようにした「菊のり」です。
10 金	(しよくパン) じゃこマヨトースト だいこんとわかめのふうみあえ はくさいのクリームスープ りんご			食パン、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油、米油、★ベシマルル、米粉	ちりめんじゃこ、★シュレットチーズ、わかめ、かつお節、鶏胸肉、★牛乳、豆腐、★クリームチーズ、★牛乳	だいこん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、★りんご	609 23.8 27.4 3.4	豆類 きのこ類	白菜は、代表的な冬野菜です。漬物や、鍋物に使われることが多い野菜です。白菜の栄養素は、キャベツと似ていて、ビタミンCやカリウムが含まれています。今日は、白菜のたくさんはいった「白菜のクリームスープ」です。
13 月	(ごはん) イカじゃが煮 あつやきたまご ひじきサラダ りんご			米、米油、じゃがいも、三温糖、きび砂糖、ごま油	豚肉、イカ生揚げ、★厚焼きたまご、干ひじき、★ロースハム、★牛乳	にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、★りんご	672 26.2 21.0 2.6	豆類 きのこ類	今日から17日は、塩川「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！
14 火	(ごはん) ふたにくのあおのり-しがけ だいこんとキャベツのしおこんぶつけ ミネストローネふうみそ汁 県産ひとくちリンゴゼリー			米、かたくり粉、米油、きび砂糖、ごま油、さつまいも、りんごゼリー	豚肩ロース、あおのり塩昆布、ペーコン、★牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、かばやち、はくさい、オクラ	694 22.6 22.1 2.1	種類 小魚類	「大好き喜多方の日献立」からの紹介です。「ミネストローネふうみそ汁は、駒形小学校5年生の物江烈士(ものえ、れお)さんが考えてくれた汁物です。よく味わっていただきましょう。
15 水	(めん) みそラーメン 県産あじつけにたまご ポテトサラダ			めん、米油、ごま油、じゃがいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉、★鶏卵、★牛乳	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、しいたけ、にら、もやし、長ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、レモン汁	678 29.0 23.9 2.3	果物類 海藻類	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。
16 木	(ごはん) カムカムみそマーボー ちゅうかサラダ りんご			米、米油、きいも(生)、きび砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、★錦糸卵、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、きくらげ、★りんご	626 22.7 19.7 1.9	種類 小魚類	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いて、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。
17 金	(パン) カジキカツ オーロラソース コールスローサラダ ワンタンスープ 県産ひとくちももゼリー			パン、米油、★マヨネーズ(ノンエッグ)、肉入りワンタン、★ももゼリー	カジキカツ、★ロースハム、豚肉、★牛乳	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、メンマ、もやし、長ねぎ、しいたけ、★ほうれん草	685 20.9 27.7 3.1	豆類 海藻類	カジキカツのカジキは、いわきの海星高校の生徒さんが遠洋漁業実習で水揚げしてきたものです。今日はパンズパンにはさんで食べましょう。
20 月	(ごはん) じゃがいものカレーそぼろ煮 カリカリサラダ りんご			米、米油、じゃがいも、きび砂糖、ごま油、しゅうまいの皮、米油	鶏胸ひき肉、ちくわ、かまぼこ、★錦糸卵、★牛乳	玉ねぎ、しいたけ、板こんにやく、にんじん、グリーンピース、だいこん、ヤーコン、きゅうり、キャベツ、★りんご	609 20.2 14.6 1.6	豆類 海藻類	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。今日はじゃがいもの煮物にカレー粉を使用した「じゃが芋のカレーそぼろ煮」です。
21 火	(ごはん) サケのちゃんちゃんやき はくさいとツナのサラダ いもだんご汁			米、米油、きび砂糖、★バター、はるさめ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	生鮭、まぐろのツナ缶詰、豚肉、油揚げ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、はくさい、きゅうり、だいこん、長ねぎ、ごまつな	706 26.1 24.2 2.3	果物類 きのこ類	日本列島の北は「北海道」です。北海道には、おいしい食材がたくさんあります。大きな畑では、じゃがいもや玉ねぎがたかき育ち、畑ではおいしいじゃがいもが育ちます。活き活きとした、大きな数珠で野菜がいっぱいおいしく焼いた、漬物のおさんちの漬物が「チンゲン菜」です。また、じゃがいもや玉ねぎの汁は、おやつにも食べられる料理です。給食では、いも団子を小さく作ってスープに入れました。
22 水	(めん) ちゃんぽんめん グリーンサラダ はちみついりマドレーヌ			めん、ごま油、かたくり粉、米油、三温糖、★ホトケキミックス粉、★無塩バター、きび砂糖、はちみつ	豚肉、なると、いか、★うずら卵、豆腐、★鶏卵、★牛乳	しいたけ、きくらげ、メンマ、にんじん、はくさい、もやし、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、なつみかん缶詰、レモン汁	734 27.5 24.5 2.1	種類 海藻類	今月の絵本とコラボ給食は、絵本「まどれーぬちゃん」とまほうのおかしからイメージしました。主人公のまどれーぬちゃんも、自分でおかしが作れると知って、お菓子作りが夢になりました。おなかもちいっぴいになるおいしいお話しです。
24 金	(コッパパン) てづくりリンゴジャム さつまいもサラダ もちむぎいりぐだくさんスープ 県産ひとくちももゼリー			パン、グラニュー糖、水あめ、さつまいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、じゃがいも、オリーブ油、★もちもちきび砂糖、いちごのゼリー	まぐろのツナ缶詰、鶏胸肉、ペーコン、★牛乳	★りんご、レモン汁、とうもろこし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、青ピーマン、にんにく、トマト缶詰	632 22.1 21.1 2.2	豆類 小魚類	今日は、喜多方市産のリンゴを細かく切り、砂糖と水飴、レモン汁少々を入れて煮詰めて、手作りのジャムにしました。パンにつけて食べましょう。
27 月	(ごはん) おやこ さつまいもとこうやどうふのいためもの ほうれんそうのツナサラダ			米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、ごま油、はちみつ、かたくり粉、米油、きび砂糖	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、凍り豆腐、まぐろのツナ缶詰、★牛乳	しいたけ、しらたき、にんじん、玉ねぎ、ごまつな、★ほうれん草、キャベツ、レモン汁	676 27.3 21.1 2.1	果物類 種類	「大好き喜多方の日献立」からの紹介です。「さつまいもと高野豆腐の炒め物」は、6年3組の月岡瑞希(つきおかみずき)さんが考えてくれた副菜のおかずです。よく味わって食べましょう。
28 火	(ごはん) こもちししゃものカレーあげ ごまつなのふりかけ しらたまとだいこんのカミカミスープ			米、薄力粉、米油、ごま油、きび砂糖、★ごま、白玉団子	子持ちししゃも、ちりめんじゃこ、かつお節、わかめ、豚肉、油揚げ、★牛乳	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ	667 23.7 21.9 1.8	果物類 豆類	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。
29 水	(コッパパン) ちゅうかあんかけめん ちゅうかまん りんご			めん、米油、かたくり粉、ごま油、肉まん、あんまん	豚肉、★シーフードミックス、★牛乳	はくさい、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、長ねぎ、★りんご	671 28.4 15.2 1.9	種類 海藻類	毎年恒例のセレクト中華まんは、あんまん、肉まんの2種類から、子ども達が事前に自分でセレクトしたものをいただきます。中華あんかけめんと一緒に、秋の味覚を楽しみましょう。
30 木	(ごはん) チキンカレー イタリアンサラダ 県産りんご入り7フルーツ			米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カール、カール、カール、三温糖	鶏胸肉、大豆、★サラミ、★ヨーグルト、★ヨーグルト、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ、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	673 22.4 21.4 1.9	魚介類 きのこ類	今日は、11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で、楽しく食べましょう。

● 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食糧の情報源となります。季節の食材や献立につなが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。